DANY TOUSSAINT - MONIQUE BELJANSKI

La Diététique et Beljanski

Un apport décisif pour conserver ou rétablir la santé

- cancers
- Alzheimer
- obésité...
- accidents vasculaires
- sclérose en plaques
- maladie de Parkinson





GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

Étymologiquement, *diète*, du grec *diaita*, signifie conserver ou rétablir la santé.

C'est dans cet esprit que DANY TOUSSAINT, diplômée en nutrithérapie, aborde la diététique, intégrant l'étude de l'alimentation moderne au sens large, ainsi que notre hygiène de vie. Nous sommes loin du sens actuel donné à ***diète*** qui, trop souvent, évoque des régimes contraignants basés sur des calories... La plupart du temps assimilés à frustration et privation.

Conserver ou rétablir sa santé nécessite une même approche. Nos maladies de civilisation (cancer, accidents cardiovasculaires, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, Alzheimer, obésité, etc.) seraient dues à des causes multifactorielles communes dont, en grande partie, les pollutions environnementales.

Nous devons identifier ces risques dans notre environnement proche : pollutions chimiques, électromagnétiques, irradiations, carences, addictions alimentaires, stress... – la plupart cachés, constants, cumulatifs et croisés.

Des solutions existent, allant toutes dans le sens du mieux-vivre, accessibles à tous et applicables rapidement grâce à des exemples concrets : hygiène, mode de vie, alimentation, maîtrise de la pollution électromagnétique...

MONIQUE BELJANSKI, qui seconda pendant plus de quarante ans son mari, MIRKO BELJANSKI, docteur en biologie et directeur de recherche au CNRS, expose le mode d'action des produits naturels que cette équipe a mis au point et qui ont fait l'objet, tant en France qu'aux États-Unis, d'études approfondies et de confirmations médico-scientifiques.



ISBN 978-2-8132-0088-4 22 €



ISBN : 978-2-8132-0088-4

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

Dany Toussaint
Monique Beljanski

La Diététique et Beljanski

Un apport décisif pour conserver ou rétablir la santé

Guy Trédaniel Éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Sommaire

Première partie

La diététique et Beljanski

Par Dany Toussaint

Introduction

Une nouvelle hygiène de vie, pourquoi et laquelle ?

Parce que nous sommes tous touchés par la maladie, de près ou de loin, et que trop souvent nous ne savons même pas pourquoi !

Pourtant, il s'est dégagé un consensus entre les meilleurs scientifiques pour admettre que les grands fléaux qui nous touchent : diabète, obésité, AVC, infarctus, Alzheimer, Parkinson, cancer... ont tous au départ des causes communes : notre environnement pollué, dénaturé, auquel s'ajoutent les risques de techniques et technologies nouvelles employées sans réel contrôle et avec des normes inadaptées.

Nous devons redevenir maîtres de notre destin, arrêtons de le confier à d'autres, ils en ont abusé ! Il est trop tard, nous sommes dans l'urgence et c'est devenu une question de survie.

Martin Luther King a prononcé une parole universelle : « Ce qui m'effraie, ce n'est pas l'oppression des méchants, c'est l'indifférence des bons ! »

Ne soyons plus ces « bons indifférents » : il paraît surréaliste que nous, nos enfants, nos parents, nos amis, soyons touchés par ces terribles maladies, et malgré cela nous ne changerions rien dans notre vie ?

Nous ne pouvons plus dire maintenant : « On ne savait pas ! »

La vraie prévention doit passer par nous, personne ne le fera à notre place.

La première prévention, c'est de se mettre dans les bonnes conditions pour ne pas tomber malade. Cela veut dire supprimer les causes de la maladie dans notre quotidien, ce n'est pas uniquement faire du dépistage quand il est trop tard.

Adoptons une nouvelle hygiène de vie : saine, réfléchie, raisonnée et juste, pour nous et ceux qui produisent. Nous retrouverons

alors le plaisir des bonnes choses, la satisfaction d'agir dans le bon sens car des améliorations notables se feront rapidement sentir dans notre vie au quotidien.

Optons pour les technologies les moins dangereuses, demandons à les faire évoluer si nécessaire. Redevenons acteurs de nos propres besoins dans notre mode de vie, notre alimentation, notre environnement et n'acceptons plus les yeux fermés ce que l'on tente de nous imposer.

C'est possible, des signes encourageants apparaissent chaque jour, des mesures concrètes sont adoptées pour baisser les niveaux de pollution ce qui est la seule prévention efficace devant la maladie et pour retrouver le chemin d'une vie saine et heureuse pour tous.

Nous allons le réapprendre ensemble,

Dany TOUSSAINT

Chapitre 1

Quelle est l'alimentation du XXIe siècle ?

Notre alimentation courante est vidée de sa substance

• CARENCÉE PAR LE RAFFINAGE

Une phrase revenait souvent dans la bouche de nos grands-parents : « Il a mangé son pain blanc avant son pain noir », cela voulait dire que cette personne avait eu une vie facile dans un premier temps, avant de rencontrer des difficultés, et on évoquait souvent par cette formule, ses problèmes financiers.

C'est dire si, dans l'esprit de nos anciens, manger du pain complet était assimilé à manger mal, à la pauvreté. Ils ne se doutaient pas que le pain blanc et le raffinage en général, loin d'être un progrès, allaient appauvrir notre nourriture.

Le docteur Catherine Kousmine, une des femmes pionnières de la médecine naturelle, a parfaitement démontré que les maladies dégénératives étaient en étroite corrélation avec la dégénérescence de notre alimentation.

Pour obtenir de la farine blanche, raffinée, nous avons enlevé au froment les parties de la graine qui sont chargées de vitamines et d'oligoéléments. De plus, il est prouvé qu'une farine vieille de plus de trois semaines, perd jusqu'à 85 % des substances vitales de la graine.

Il est à remarquer qu'en Allemagne et en Autriche, les moulins domestiques électriques à meule de pierre sont couramment utilisés pour ne pas oxyder les céréales, et il est aussi possible de moudre ses grains chez le boulanger qui a des moulins à disposition de la clientèle.

Les généraux romains avaient déjà fait la relation entre alimentation et santé.

Lors des grands déplacements de l'armée de César, les légions étaient lourdement chargées avec les sacs de céréales et les meules en pierre pour broyer les grains et faire la farine, une fois monté le camp. Certains généraux ont décidé d'emmener directement la farine faite à Rome et d'économiser ainsi le poids des lourds fardeaux que sont les meules en pierre.

À croire que les généraux étaient plus vigilants et plus observateurs que nous ne le sommes aujourd'hui. Ils se sont demandés en effet pourquoi les légions se fatiguaient plus vite, perdaient leurs forces car, fait aggravant, elles commençaient à perdre des batailles.

La seule explication pour eux fut la farine trop vieille, donc pas suffisamment nourrissante.

Ils ont donc repris avec eux les fameuses meules de pierre et ont vu leurs légions revenir à leur niveau d'efficacité dans les conquêtes.

En 1904, lors de la guerre russo-japonaise, le gouvernement japonais interdit, par loi martiale, l'usage du riz poli (blanc) dans l'armée.

La farine maintenant n'est même plus panifiable et seuls les additifs chimiques permettent de faire du pain, ce qui est parfaitement monstrueux.

Pire, ce pain est véritablement nocif pour la santé, de par les adjuvants et de par les procédés industriels de fabrication.

Le Dr Bernard Herzog, ancien chef de service du CHU de Nantes et professeur à la faculté de médecine de Nantes, dans son livre *Les 7 fléaux, le péril écologique*, démontre pourquoi le pain est devenu un poison pour l'homme :

Le blé a été modifié ; ce blé moderne, très riche en gluten, contient des acides aminés et des vitamines modifiées, déficients en oligoéléments.

Notre corps ne possède pas les enzymes nécessaires pour digérer ce blé muté, qui modifie la composition chimique de la salive qui agresse à son tour la langue, le palais, les glandes amygdaliennes, et l'irritation continue tout au long du tube digestif.

En consommant ce genre de pain, le système immunitaire est sans cesse sollicité pour permettre à l'organisme de survivre.

Pour faire le pain, il est rajouté de la farine de fèves qui entraîne des fermentations coliques et des levures chimiques hautement toxiques.

La pâte congelée et décongelée favorise la prolifération de bactéries qui lèsent les bons nutriments. La cuisson à trop haute température, à 230 °C, au lieu de 120 °C, comme dans les fours à bois traditionnels, termine l'œuvre de destruction des nutriments et vitamines.

Les conséquences en sont des allergies cutanées, des bronchites asthmatiques avec possibilité d'insuffisance cardiovasculaire ou artérielle.

Le germe de blé, l'élément le plus riche de la céréale, est évacué lors du processus de raffinage. Même au vu de cela, consommer du pain complet n'est pas conseillé, car les engrais et pesticides sont concentrés dans l'enveloppe de la céréale.

Le qualificatif « pain complet » est un euphémisme quand on sait que l'abus d'engrais, le choix d'hybrides, sélectionnés non pour leur qualité mais pour leur rendement à l'hectare, ont dégradé la qualité nutritive des céréales. Cette qualité protéique est passée de 40 % en 1960, à moins de 15 % en 1995.

Aujourd'hui, on trouve des céréales à plus de 85 % d'amidon pour moins de 10 % de protéines.

Celui qui achète une baguette blonde et croustillante, sait que le soir même elle sera dure et le lendemain matin, inconsommable.

Ce n'est pas par hasard, car des adjuvants sont ajoutés dans ce but, pour que nous soyons obligés de racheter du pain tous les jours.

Rappelons-nous que le « vrai pain » peut se garder quinze jours sans problème. Là encore, où est passé le progrès, phénomène dont on nous rebat les oreilles, comme si les générations précédentes ou d'autres civilisations étaient attardées ?

En tout cas, dans le domaine du pain, c'est nous qui retardons largement, car notre pain, non content d'être malsain, doit être jeté tous les jours.

A contrario, le « vrai pain », est un aliment de base qui se garde bien. À la campagne, à l'époque où le pain était cuit dans les fours à bois, la fournée était faite pour plusieurs semaines et restait bonne à manger.

Le pain était un aliment sacré et respecté par les générations précédentes. Jeter un morceau de pain restant était considéré comme un crime.

L'optimiste disait d'ailleurs : « J'arriverai toujours à gagner mon pain », voulant dire par là : J'arriverai toujours à me débrouiller, à survivre.

Le courageux pensait : « Je vais gagner mon pain » et on disait de lui, en l'admirant : « Il a gagné son pain à la sueur de son front. »

On parlait du paresseux ou de l'incapable : « Il n'est même pas capable de gagner son pain. »

La vie et la survie tournaient autour du pain.

Aujourd'hui, notre pain est devenu un aliment de dégénérescence.

Nos enfants paient l'addition, nos enfants deviennent « cœliaques », pour eux le pain n'est plus la vie, c'est la mort !

• EMPOISONNÉE, POLLUÉE ET DÉNATURÉE

Par les nitrates, engrais, pesticides, fongicides, métaux lourds, additifs alimentaires et autres produits chimiques, plus de 30 000 en tout !

La liste des additifs toxiques est trop longue pour la passer en revue, mais on peut étudier leurs incidences sur la santé à travers deux exemples d'additifs couramment utilisés, sans que le consommateur en soit conscient, pas plus qu'averti des dangers pour sa santé.

On nous fait prendre des vessies pour des lanternes.

Les additifs alimentaires permettent d'utiliser le moins possible de marchandises d'origine et de qualité.

On réinvente un goût, une texture, une couleur, avec des additifs qui sont d'un coût de revient infiniment moins cher que le produit d'origine.

Glutamates

C'est un poison alimentaire présent partout : dans le sel, l'huile, les conserves, les boissons industrielles, le pain, les pâtisseries, les viennoiseries, les vins, les sauces, les plats cuisinés, les surgelés, les produits allégés, les produits laitiers dégraissés, les yaourts, la viande crue de supermarché, les petits pots pour bébé, les médicaments…

Les glutamates sont des produits miraculeux pour le fabricant. Cet exhausteur de goût permet de mettre un minimum de matières premières et d'avoir un produit ayant le goût voulu.

Vous pouvez ainsi faire un gâteau au chocolat avec une pincée de chocolat, mais qui aura le goût d'un gâteau fait avec 50 % de chocolat.

Les économies pour le fabricant sont colossales, mais pour le consommateur, il ne reste que les effets secondaires !

Le fabricant va gagner sur tous les tableaux. Il économise la matière première, son coût de revient tombe, mais très intéressant pour lui également : le glutamate étant un irritant du tube digestif, il déclenche une faim mécanique qui pousse le consommateur à continuer à manger.

C'est certainement un des facteurs méconnus de l'obésité actuelle.

Quelle meilleure invention issue des nouvelles technologies des grands groupes alimentaires peut-on trouver ?

Le glutamate est un acide aminé, acide glutamique, faisant fonction de neurotransmetteur, présent dans le cerveau et qui joue sur les hormones et les neurones.

Il est essentiel dans le processus de mémorisation et d'apprentissage.

Mais dans la molécule chimique de synthèse, comme d'habitude, on ne sait que copier imparfaitement la nature et notre corps ne peut reconnaître cette nouvelle molécule qui lui est étrangère.

Les défenseurs du glutamate sont donc de mauvaise foi lorsqu'ils prétendent que les molécules chimiques sont inoffensives, puisqu'elles existent déjà dans notre organisme.

C'est un débat tronqué, le même qui porte sur une foule de molécules, dont les vitamines.

On n'a jamais pu reproduire à 100 % la nature et peut-être tant mieux, au vu de la façon dont se conduit l'homme.

Le premier débat à propos du glutamate a eu lieu suite à l'apparition du syndrome du restaurant chinois.

Les Chinois ont été les premiers à utiliser le glutamate en grande quantité et on a cherché pendant longtemps à quoi attribuer les malaises consécutifs à la prise d'un repas dans les restaurants chinois.

Les pays asiatiques, au niveau gouvernemental, ont entrepris de grandes campagnes d'information pour la population concernant les risques encourus.

Les journaux locaux, par exemple en Thaïlande, font paraître des articles à ce sujet en première page et la télévision intervient également pour prévenir la population des dangers du glutamate dans l'alimentation.

En 1969, le neurophysiologiste de l'université de Washington John Olney, constata que le glutamate provoque des dégâts foudroyants dans l'hypothalamus, petite glande du cerveau contrôlant le système neurohormonal.

« Lorsque le glutamate arrive dans le sang irriguant le cerveau, il se produit une réaction en chaîne de mort des neurones, c'est le concept d'excitotoxicité : propriété qu'ont certains acides aminés, tels que le glutamate industriel, de déclencher une réponse électrique des cellules nerveuses qui conduit à leur suicide. »

Le *Panorama médical*, revue française, précise : « Les doses de glutamate ingérées par les enfants sont parfois si élevées, qu'administrées oralement à un jeune animal, elles entraînent la destruction pure et simple du système central. Un enfant de 10 kilos ingère, dans un sachet de soupe instantanée, entre 1 000 et 1 300 mg de glutamate, soit une quantité bien supérieure à celle que l'on trouve naturellement dans le cerveau et identique à celle qui tue les noyaux cérébraux des cobayes. »

En France, un arrêté de 1975 définissait les doses maximales acceptables dans les boissons et les denrées alimentaires. Ce n'est même plus le cas aujourd'hui, la quantité est laissée à l'initiative du fabricant.

Le service de la répression des fraudes confirme ne plus avoir à effectuer de contrôle du glutamate dans l'alimentation.

Prendre des précautions avec les produits affichant les codes suivants.

Codes et noms chimiques du glutamate

E 620 Acide l-glutamique
E 621 Monosodium glutamate/Aji-no-moto/Sodium hydrogène L-glutamate/MSG

E 622 Mono potassium glutamate/Potassium hydrogène L-glutamate
E 623 Calcium glutamate/Calcium dihydrogène di-L-glutamate
E 624 Mono ammonium L-glutamate
E 625 Magnésium di-L-glutamate
E 627 Sodium guayule/Guano sine 5 (phosphate disodium)
E 631 Inosine 5 (phosphate disodium) Sodium inosinate
E 635 Sodium 5 ribonucléotide
E 636 Maltol
E 637 Ethyl maltol

Dans quels produits les trouve-t-on ?

- Mono sodium glutamate, MSG : biscuits pour enfants, petits pots, biscuits apéritifs, bouillons en cube, viande crue en supermarché, sauces préparées.
- Mono potassium glutamate.
- Acide glutamatique : plats cuisinés, surgelés.
- Caséinate de calcium.
- Maltodextrine.
- Toutes protéines hydrogénées : plats cuisinés.
- Extrait solide de lait : yaourt, lait, crème pâtissière industrielle.
- Huile hydrogénée : biscuits, biscuits apéritifs, plats cuisinés, médicaments.
- Extrait de levure : toutes les pâtisseries, crèmes pâtissières industrielles.
- Levure autolysée : tous les pains industriels et grand nombre de pains dits « artisanaux ».
- Farine de soja : additionnée à presque toutes les farines industrielles.
- Extrait de malt : biscuits, y compris bio, 10 % de la farine blanche française est de la farine de malt de blé.
- Carraghénanes : sauces préparées, plats cuisinés, surgelés, glaces.
- Gélatine alimentaire : sauces préparées, plats cuisinés, surgelés, glaces.

(Source : revue *Soignez-vous* n°13 janvier 2002)

Des chercheurs, le Dr Dennis Choil, de l'université de Stamford, Californie, et le Dr Joseph Coyl de l'université Johns Hopkins, Baltimore, font la relation entre aspartame et glutamate et maladies dégénératives en hausse, telles que maladie d'Alzheimer, Parkinson, sclérose latérale amyotrophique.

Aspartame

On en trouve partout, dans les boissons, les plats préparés, tous les produits industriels et le consommateur en rajoute dans son café !

Les incontournables « sucrettes » se retrouvent partout, on vous les sert, à côté de la tasse, même si vous ne les réclamez pas, c'est dire si cette consommation est passée dans les mœurs.

La boîte de sucrettes vaut environ 5 euros les 100 g, donc 50 euros le kilo. Si les consommateurs devaient l'acheter au kilo, nul doute que bien peu en achèteraient, mais le prix est indolore en petite boîte.

Ce prix en grande diffusion ne correspond en rien au prix réel, sinon les industriels de l'alimentation n'en rajouteraient pas autant.

En 1980, après un second refus de mise sur le marché, le laboratoire Searle, inventeur de ce produit, soumet de nouvelles études à la Food and Drugs Administration : sur 196 animaux soumis à l'aspartame, 96 moururent d'une tumeur cérébrale !

Pourtant, la FDA autorise quand même le produit en 1994.

Espérer maigrir en prenant de l'aspartame est un leurre. Sur 80 000 femmes suivies sur 6 ans, le résultat est que les femmes ayant absorbé des édulcorants de synthèse ont pris plus de poids que celles prenant du sucre normal.

On ne peut berner l'organisme humain ; avec l'édulcorant, le corps s'attend à recevoir du sucre, recevant un leurre, il se sent « floué » et ensuite dans un deuxième temps, il récupère et stocke les sucres qui vont lui parvenir dans les plats suivants.

Mais plus grave, l'aspartame est toxique.

Des neurologues américains tentent vainement de faire passer l'information suivante :

On retrouve à l'autopsie des enfants décédés à cause de tumeurs cérébrales, des concentrations importantes d'aspartame dans les tumeurs au cerveau.

Quand on sait que les enfants consomment des quantités énormes d'aspartame, qui se trouvent dans les confiseries et boissons, il est logique qu'ils soient touchés en priorité par la maladie.

De plus, l'aspartame se décompose à la chaleur en méthanol, puis en formaldéhyde, en acide formique et en dikétopipérazine, trois vecteurs des tumeurs cérébrales.

L'ignorance tue !

On peut voir à la télévision, dans un reportage présentant des petits malades, en soins de radiothérapie et chimiothérapie, pouvant à peine bouger sur le lit, avec les parents qui essaient de leur faire boire un cola.

Mais personne n'est là pour les informer, hélas.

Tous les produits marqués sans sucre avec en plus, c'est un comble, la mention « conformément à la réglementation », contiennent de l'aspartame.

La NSDA américaine, association nationale sur les boissons non alcoolisées, a soumis son rapport. Elle s'oppose à l'utilisation de l'aspartame pour les raisons suivantes :

« Effet direct sur la chimie du cerveau, sur la synthèse de neurotransmetteurs vitaux, tels que la sérotonine, modifie le comportement, incite les utilisateurs à consommer davantage d'hydrates de carbone. »

L'Union Européenne exige une enquête sur les dangers de l'aspartame responsable de migraines, dépressions, apoplexies, nausées, spasmes musculaires, irritations cutanées, fatigues, tachycardies, prises de poids anormales, insomnies, problèmes de vision et d'audition, difficultés respiratoires, douleurs articulaires, jusqu'aux pathologies lourdes comme les tumeurs.

L'UE demande également un étiquetage avertissant les femmes enceintes, car l'aspartame est un produit abortif. C'est aussi un agent tératogène qui stimule la production de prolactine, qui peut provoquer des troubles endocriniens et altérer le cycle des menstruations, induisant des maladies congénitales et l'infertilité.

En 1999, en Islande, le gouvernement a pris la décision d'interdire l'aspartame.

Au Canada, il est obligatoire de notifier, sur les sachets de « New Suc Aspartam »: « Peut provoquer des cancers ».

L'aromatisation artificielle, en 1993, représentait en France un budget de 22 milliards de francs pour un budget total de l'agroalimentaire de 500 milliards de francs.

L'ampleur de ce phénomène nous rappelle que l'on prédisait qu'en l'an 2000, on ne consommerait plus que des pilules.

Aujourd'hui, nous nous félicitons que l'on n'en soit heureusement pas arrivé à ce stade et, qu'en fait, nous souhaitons presque tous rester à une alimentation traditionnelle.

Mais soyons réalistes, ce que nous consommons n'est pas si loin de la pilule ingurgitée à la place des repas, si l'on considère que c'est une parodie de plats traditionnels, puisque les plats sont sans goût, sans qualités nutritionnelles et à base de produits toxiques.

Nous sommes restés uniquement dans l'apparence !

Huiles et graisses

Beaucoup de publicité est faite sur l'huile dans les médias.

L'argument santé revient constamment pour vendre ces différentes huiles.

Mais la vérité est sciemment tronquée car les fabricants ne peuvent ignorer que leurs huiles ne répondent pas aux qualités nutritionnelles tant vantées.

Depuis la Deuxième Guerre mondiale, la fabrication des huiles n'est plus faite à froid mais à chaud, pour des raisons de rendement. La pénurie en temps de guerre pouvait expliquer ce procédé, mais les industriels y ont trouvé tant d'intérêt, qu'ils ne l'ont pas abandonné par la suite, alors qu'il n'y avait plus de pénurie.

En chauffant les graines entre 160 et 200 °C, on obtient le double de production d'huile.

C'est donc l'appât du gain qui a poussé les industriels à dénaturer les huiles, puisque après chauffage, si la quantité obtenue est double, la qualité a disparu : les acides gras poly-insaturés, acide linoléique et linolénique, ou vitamine F, perdent leur structure chimique en passant de la forme 6-cis, biologiquement active, à la forme 6-trans, dangereuse pour la santé.

Ces acides gras TRANS sont particulièrement dangereux pour le cœur, ils sont impliqués dans la survenue de l'infarctus, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, l'épidémie d'obésité et dans l'augmentation de troubles nerveux et maladies mentales.

Ces graisses hydrogénées sont utilisées dans la margarine que l'on retrouve ensuite partout : restauration rapide, pâtisserie industrielle, plats cuisinés tout prêts, friture…

La quantité de nouvelles margarines démontre que le consommateur n'est absolument pas averti des dangers de ces nouveaux produits.

Il y a pire. Bon nombre de médecins et même de spécialistes comme cardiologues, cancérologues, nutritionnistes, recommandent encore la consommation de margarine.

À croire que l'histoire se reproduit constamment : à son époque, notre valeureux Pasteur a été condamné par le tribunal à se faire vacciner avec ses propres vaccins, vaccins qui avaient causé la mort d'enfants.

Pasteur, tellement confiant dans ses propres produits, a refusé la vaccination pour lui-même, mais l'a imposée à ses propres collaborateurs !

Rien ne change donc et Pasteur reste encore dans l'esprit du public le sauveur de l'humanité.

Les vaccins restent aussi nocifs, le taux de métaux lourds, mercure, aluminium qu'ils contiennent, nous empoisonnent pour la vie entière, en changeant notre terrain et même si nous suivions une diète alimentaire saine, nous aurions toujours ce handicap de départ, dû à cet empoisonnement latent.

Certains hélas, plus sensibles que d'autres, risquent de développer des maladies de dégénérescence comme sclérose en plaques, Parkinson, Alzheimer…

Ces vaccins sont aussi mis en cause dans la mort subite du nourrisson et dans l'autisme.

Nos héros des temps modernes ne sont plus ceux qui sont à l'origine de la vaccination, mais ceux qui se battent tous les jours pour dénoncer les risques et les ravages causés par ces vaccinations, dont le seul intérêt aujourd'hui est de rapporter des sommes colossales aux grands labos, même si des populations entières en pâtissent.

Mais nos héros modernes ne sont pas adulés et reconnus par l'État, loin s'en faut.

Bien au contraire, on leur enlève les moyens de parvenir aux médias pour se faire entendre et il leur faut le même courage que

pendant la guerre pour résister à toutes les pressions à leur encontre. Malgré tout, l'information finit par percer, voir les livres de Sylvie Simon, *Vaccination : l'overdose* / Éditions Déjà, 1999, *Les dix plus gros mensonges sur les vaccins*, Éditions Dangles 2005, *Autisme et vaccinations*, Guy Trédaniel Éditeur, 2007.

Laits, fromages, yaourts ... dénaturés, pasteurisés, allégés : danger !

C'est la manne des empires qui se sont créés sur un aliment de base incontournable dans l'alimentation d'aujourd'hui.

Là aussi l'argument santé est de mise.

Pour vendre toujours plus, on nous répète constamment : « Consommez des produits laitiers pour préserver votre capital calcium. »

Il suffit de se promener dans un supermarché aux rayons produits laitiers, les gondoles s'allongent toujours plus, les choix de yaourts et autres déclinaisons sont impressionnants.

Une fois que l'on sait que les malheureuses vaches sont devenues des usines sur pattes – elles produisent maintenant plus de 40 litres de lait au lieu d'une douzaine avant.

On peut se poser des questions sur la qualité du lait.

La sélection des animaux explique en partie ce phénomène, mais l'emploi d'hormones de croissance et d'antibiotiques pour des raisons de profit est la cause première de cette production à outrance.

Ce lait est de mauvaise qualité, pour plusieurs raisons :

- La vache est « usée » au bout de 5 ans à 8 ans, alors qu'avant l'espérance de vie d'une vache était d'environ 25 ans et plus. Elle est malade de tous les produits nocifs ingurgités, vaccins, antibiotiques, hormones de croissance, ensilage malsain, engrais dans les prairies (si elle a la chance de voir un jour le soleil). Son foie est malade.
- Selon Thierry Souccar : « le lait (OGM) est 10 fois plus riche en prolactine et donc en facteurs de croissance que du lait « honnête », d'où risque de cancer du sein, des ovaires et de la prostate multiplié par un facteur 10... »
- Les produits issus de ce lait dénaturé, sont ensuite pasteurisés, donc morts, sans vitalité. La photo Kirlian*, et les tests de cristallisations sensibles le démontrent.
- Notre propre logique aussi, puisque l'on sait que tout aliment chauffé à très haute température, est tué.

Les dangers de la pasteurisation

Qu'on ne reprenne pas l'argument qu'il est nécessaire de pasteuriser pour éviter les contaminations, personne n'est mort d'avoir bu un lait tourné. De plus on s'en aperçoit tout de suite au goût et on ne le boira pas. De même un yaourt ou un fromage au lait cru sont sans danger, n'oublions pas que la race humaine en consomme depuis des millénaires en s'en portant très bien !

Par contre la pasteurisation et autres procédés longue conservation représentent une liste sans fin de dommages pour le consommateur :

Tous les produits pasteurisés et chauffés à haute température rendent leur calcium « inorganique ».

Ce « mauvais » calcium inorganique va se fixer de manière anarchique, et particulièrement là où notre organisme a une faiblesse, d'où l'apparition de calcifications imprévisibles et inexpliquées.

*En 1939, Semyon KIRLYAN a découvert par accident que si un objet, placé sur une plaque photographique, est soumis à un fort champ électrique, une image apparaît sur la plaque. L'image ressemble à un halo coloré ; certains disent que cette image serait la manifestation physique de l'aura, expression de la force vitale qui entoure tout être vivant.

Seuls les laitages crus préservent un calcium dit « organique » donc assimilable.

La pasteurisation détruit la lactoferrine, la protéine qui permet de fixer le fer. Ce procédé détruit aussi une partie des 50 enzymes présents dans le lait cru.

L'homogénéisation du lait est un procédé qui lèse gravement les molécules de lait en les cassant :

- La taille normale de la molécule de lait cru est d'environ 5 microns.
- Après homogénéisation, la molécule est réduite à 1 micron.

La conséquence de ce procédé est redoutable :

- La molécule de lait réduite à 1 micron va pouvoir traverser la barrière intestinale, ce qui ne peut se produire lorsque la taille de la molécule de lait est normale, 5 microns !
- Cette molécule va alors migrer dans notre sang et coloniser de préférence nos organes hormonaux dépendants : prostate chez l'homme, seins et utérus chez la femme…

La listériose, maladie issue de la contamination de germes pathogènes du lait, est un argument qui est agité par les industriels pour faire peur au consommateur. La pasteurisation les arrange financièrement : les délais de conservation sont notablement rallongés, car le produit est plus stable, et pour cause, il est pratiquement mort !

Ils ne veulent pas de la concurrence des petites laiteries qui fabriquent des produits de qualité. Ce sont des témoins gênants dans la mesure où le consommateur ayant apprécié ces bons produits va créer une demande de plus en plus grande.

Or les industriels ne tiennent pas à produire de la qualité sur laquelle ils feront des profits moindres. Il ne faut pas tuer la poule aux œufs d'or.

Leur groupe de pression représente une force énorme sur les gouvernements et les instances de Bruxelles.

Une étude extrêmement intéressante et édifiante faite par une société fromagère de Roquefort, prouve que la meilleure garantie contre les maladies du lait est la production artisanale.

À Roquefort, on a constaté qu'après plusieurs semaines d'affinage en cave, les bacilles de la listériose disparaissent d'eux-mêmes sous l'effet de la concurrence bactérienne naturelle.

En revanche, la pasteurisation détruisant tout, y compris la bonne flore, il suffit qu'une invasion de bactéries indésirables arrive dans un second temps et c'est le champ libre à la prolifération pathogène.

Il y a une grande logique dans ce phénomène que l'on retrouve à différents niveaux.

La nature ayant horreur du vide, lorsqu'on essaie d'abattre un ennemi en faisant place nette, on se trompe de démarche et la nature nous rattrape au tournant.

Dans les hôpitaux, la désinfection à outrance produit le même phénomène et répond au même principe.

Par la désinfection, on veut se débarrasser des germes pathogènes les plus dangereux, ce qui peut paraître justifié, mais on oublie qu'on annihile par la même occasion des bactéries non dangereuses et qui coexistent avec les « mauvaises », c'est cet équilibre qu'il ne faut pas rompre.

Les bonnes bactéries sont très vite annihilées, et elles laissent la place aux mauvaises, qui n'en seront que plus invasives et omniprésentes.

Le même raisonnement peut être suivi lors d'emploi massif d'antibiotiques chez l'homme. Le résultat, c'est la destruction de toute notre flore, une attaque plus grande de bactéries et virus résistants.

Si le produit est de qualité, sa flore elle aussi, sera profitable à notre organisme.

Notre goût doit nous servir également de guide : un lait frais, un beurre de ferme, un fromage au lait cru, lorsque l'on sait apprécier

les bonnes choses et que l'on a eu le bonheur d'en goûter une fois, on en garde la nostalgie.

Privilégions les laits, yaourts, fromages, beurres au lait cru, battons-nous pour le cru, régalons-nous avec le cru !

Le 14 juin 2009, sur France 3, un remarquable documentaire de Joël Santini et Jean-Charles Deniau avait choisi un titre révélateur : « *Ces fromages qu'on assassine* » !

On y dénonce la véritable guerre économique qui oppose les petits producteurs de fromage aux groupes agroalimentaires internationaux.

Produits allégés

En Chine, on a effectué de nombreuses expériences sur des prisonniers, en les obligeant à ingurgiter pendant quelques jours uniquement ces fameuses gommes qui rentrent maintenant dans la composition de toutes les préparations alimentaires industrielles.

Ces malheureux prisonniers sont morts d'hémorragies intestinales, dans d'atroces coliques.

Nous, nous nous contenterons de mourir d'atroces cancers du côlon, au bout de quelques dizaines d'années de consommation de ces gommes !

Les industriels, qui travaillent sur ces produits et en assurent la vente, sont les nouveaux bourreaux de notre ère dite démocratique et moderne.

Outre l'effet chimique, il faut envisager l'effet mécanique sur nos organes de digestion, l'effet sur le transit, de ces colles et ces gommes.

Les produits allégés sont largement vantés comme moyens pour maigrir, les linéaires de supermarchés sont envahis de produits de - 20 %, de - 40 % allégés en graisses, ou même à 0%.

Pour garder le caractère onctueux donné par les graisses, on va y substituer des carraghénanes (E 407), qui ont un effet de colle dans l'intestin et qui, de par leurs effets mécaniques, sont soupçonnés de favoriser le déclenchement de cancer du côlon.

Si on a le souci de ne pas vouloir grossir, ne vaut-il pas mieux manger la moitié d'une portion d'un aliment complet, plutôt que deux portions d'un aliment dit allégé ?

Un aliment allégé et dénaturé n'offre pas les qualités nutritionnelles suffisantes pour les besoins de l'organisme et sera déclencheur de faim ultérieurement.

D'autant plus que le consommateur assimile produit allégé à produit ne faisant pas grossir, donc il a tendance à manger par exemple deux ou trois yaourts allégés, au lieu d'un seul yaourt normal. Le résultat sera l'inverse de celui recherché, il aura à la fois absorbé plus de graisses et de produits dangereux, qu'il aura payés plus cher que le yaourt normal.

Hélas nos enfants n'ont plus nos points de comparaison pour en juger.

Ce qui est néfaste, ce sont ces laitages et dérivés ; pollués, dénaturés et consommés en trop grande quantité.

Le mensonge du calcium

Les laitages, surtout de vache, sont trop riches en graisse pour l'homme et le calcium qu'ils contiennent, et dont on nous vante tant les effets, sont en fait une charge de toxines pour notre organisme.

L'excès actuel de consommation de produits laitiers engendre une perturbation de l'équilibre acido-basique, avec comme conséquence la décalcification :

l'ostéoporose n'est pas une maladie créée par une consommation trop faible de produits laitiers, comme le fait croire le grand battage actuel.

Au contraire, plus on consomme de laitages, plus notre terrain est acide et la réserve alcaline n'est plus assez importante pour faire tampon.

L'organisme se sert donc en minéraux basiques en les soutirant là où il peut, c'est-à-dire dans le squelette, dans nos os.

La preuve est facile à faire : dans les pays asiatiques où on ne consomme traditionnellement pas de produits laitiers, l'ostéoporose n'existe quasiment pas.

À l'inverse, c'est bien en Europe du Nord et aux États-Unis, là où les laitages sont consommés en grande quantité que l'on rencontre le niveau d'ostéoporose le plus élevé !

Le calcium le plus facilement assimilable est celui des plantes, d'ailleurs la vache trouve essentiellement son calcium dans l'herbe qu'elle broute !

Thierry Souccar fait œuvre d'utilité publique pour éclairer un sujet aussi controversé que les produits laitiers, dans son livre *Lait, mensonges et propagande*. Le titre est évocateur du contenu du livre dont voici quelques idées-force :

« – Pourquoi l'ostéoporose ne diminue pas avec la consommation de lait, et pourquoi au contraire elle progresse ?

– Comment les constituants du lait sont à l'origine de l'augmentation de la taille des dernières décennies ?

– Comment une protéine du lait accélère les tumeurs ?

– Pourquoi les cancers de la prostate et des ovaires sont associés à la consommation de laitages ? »

Voici un extrait de la préface que consacre le professeur Henri Joyeux au livre de Thierry Souccar : « Ce livre ne peut faire que du bien à la santé publique, il est en avance sur son temps. »

(Henri Joyeux est cancérologue à la faculté de médecine de Montpellier.)

Le lait était notre "or blanc ", on nous a « volé » une des bases de notre alimentation, mais faute de produits laitiers sains, ne retombons pas dans d'autres errements alimentaires comme la consommation de produits à base de soja.

Dr Carol Vachon, *Pour l'amour du bon lait*, Éditions Convergent, 2002.

Il vaut mieux participer à une action concertée entre consommateurs, scientifiques, médecins, partenaires gouvernementaux... pour que l'on nous « rende notre lait, le vrai, le bon, le non trafiqué », pourquoi renoncerions-nous à lui au profit du soja qui est loin d'être aussi bon au goût et qui ne correspond pas à notre culture « gastronomique » !

Michel Dogna, à travers la revue *Pratiques de santé* et *le journal de Michel Dogna* fait un remarquable travail pour nous aider à nous tenir informés de tous les pièges, pollutions, contaminations et manœuvres pour « tout nous faire avaler » !

Ne nous précipitons pas sur le soja comme cet auteur le rappelle dans le N°84 de novembre 2008, intitulé « Le soja enfin au banc des accusés »:

« Depuis le temps que je m'insurge contre le soja et tous ses dérivés comme étant une mode meurtrière d'alimentation n'ayant jamais existé dans l'histoire de l'alimentation humaine et animale, je me désole de voir un nombre croissant d'étals proposer des formes de plus en plus variées de ce poison silencieux. Et ce, comble d'ironie, dans des boutiques diététiques ! »

Fort heureusement, lors du récent colloque « Octobre rose » organisé au Sénat à Paris sur le cancer du sein, Jean-Marie Bourre, membre de l'Académie de médecine, auteur de *Bien manger : vrais et faux dangers*, a déclaré à propos du lait de soja : « Ce n'est qu'un liquide blanc, un Canada Dry de lait, qui ne contient ni calcium ni oligoéléments. Il est strictement contre-indiqué pour les enfants. »

De plus, on pensait qu'il diminuait les risques de cancer du sein chez les femmes qui en consomment… Eh bien, c'est tout le contraire selon le même spécialiste qui ajoute : « Le lait de soja est une escroquerie nutritionnelle, bourré de phyto-œstrogènes similaires à l'œstradiol, hormone féminine, qui sont des perturbateurs hormonaux favorisant le développement des cancers hormonodépendants. »

En d'autres lieux, le docteur Mary G. Enig, présidente de l'association des nutritionnistes du Maryland a déclaré : « Un bébé nourri avec du lait maternisé à base de soja reçoit l'équivalent en phyto-œstrogènes de cinq pilules contraceptives par jour… »

En fait la toxicité du soja, qui peut en outre entraîner de graves lésions intestinales, surtout chez les enfants, ne peut être neutralisée que par la lacto-fermentation ; c'est ce que font les Chinois depuis 3 000 ans avec leurs sauces bien connues. En France, seule la marque Sojami propose des barquettes de soja lacto-fermenté en diététique. Combien de lecteurs le savent-ils ?

• **IRRADIÉE**

Depuis quelques années, nous avons la surprise de constater que nos légumes et fruits ont l'air d'avoir découvert le secret de l'éternelle jeunesse, nos fraises et nos tomates nous narguent pendant des jours et des jours sans prendre une ride et nous finissons par être vaguement mal à l'aise. Cela nous a interpellés bien avant que l'irradiation des aliments soit connue de nous.

Sans formation technique poussée dans le nucléaire, on peut réfléchir au bien-fondé de cette nouvelle « protection » alimentaire, avec une expérience simple : Laisser sur une table par exemple un raisin passé dans les tunnels de l'irradiation et un raisin provenant directement de la vigne. Au bout de quelques jours, nous assisterons à un ballet de moucherons sur notre raisin venant directement de la vigne, mais ces insectes vont ignorer superbement l'autre raisin irradié. Un simple moucheron a-t-il plus de cervelle que nous, ou dispose-t-il d'un instinct plus développé que le nôtre pour savoir ce qui est bon ou néfaste pour lui ?

Un aliment qui se conserve indéfiniment ne peut être que mort et un aliment mort ne nous est utile au mieux à rien, et au pire nous empoisonne.

Nos observations et notre simple bon sens devraient nous suffire pour nous guider et permettre de juger par nous-mêmes ce qui est bon ou non pour nous. Pourquoi attendre et s'en référer à des études commandées et contrôlées par ceux qui veulent vendre leurs produits et leur technologie ?

Cet outil qu'est l'irradiation des aliments est une découverte fabuleuse à la fois pour l'industrie nucléaire et l'industrie agroalimentaire :

les déchets nucléaires sont reconvertis, sans investir sur des sites de stockage qui coûtent une fortune, les poubelles arrivent directement dans nos assiettes par l'intermédiaire des tunnels d'irradiation.

Dans ce procédé, on utilise deux des substances les plus toxiques et meurtrières que l'homme connaisse, le cobalt 60 et le césium 137.

Dans les tunnels, la technologie employée utilise des isotopes radioactifs, ou déchets nucléaires pour créer une radiation équivalente à une dose de 10 à 70 millions de rayons X. Lorsque l'aliment est bombardé, la radiation amorce une succession complexe de réactions qui fait littéralement exploser la structure moléculaire de l'aliment.

On observe alors la formation de radicaux libres, qui peuvent réagir avec les aliments pour créer de nouvelles substances chimiques appelées produits radiolytiques. Certains sont connus pour être cancérigènes, tels que le benzène présent dans le bœuf irradié.

L'irradiation transforme les nitrates présents dans les fruits et les légumes en nitrites, puis en nitrosamines, puissants cancérigènes.

Peu d'études sont prises en compte sur les dangers de cette nouvelle technologie, mais il faut savoir que sur des échantillons sanguins pris après avoir consommé du blé irradié, on a trouvé des cellules anormales.

Le cyclobutanone, 2-DCB, nouvelle classe de produits chimiques qui apparaît avec l'irradiation et n'existe nulle part dans la nature, provoque des lésions génétiques et cellulaires chez l'homme.

Les cyclobutanones sont facilement détectables car ils restent plus de 10 ans dans les aliments et l'on s'en sert comme marqueurs pour déterminer si les aliments ont été exposés à une radiation ionisante.

On a d'ailleurs pudiquement fait disparaître le mot irradiation au profit d'ionisation, terme qui fait moins peur, cette seule stratégie devrait déjà nous mettre la puce à l'oreille sur la grande manipulation entreprise.

Après le nucléaire, qui profite du crime ?

L'aliment est devenu toxique, il a perdu entre-temps toutes ses vitamines, oligoéléments et ses enzymes, son ADN est altéré plus ou moins profondément.

On assiste aussi à une oxydation des lipides et surtout des acides gras poly-insaturés protecteurs du système cardiovasculaire.

De vivant, il est devenu mort et cette mort est un atout formidable pour toute la chaîne des transporteurs et distributeurs de ces produits, plus de perte, plus de problème de stockage, les enjeux financiers sont énormes.

L'irradiation : une formidable assurance tous risques pour les grands groupes alimentaires.

Plus de perte lors des transports des denrées dites normalement périssables, les camions peuvent sillonner les pays du nord au sud avec leur chargement, sans en perdre un kilo. Le stockage sur les lieux de vente offre le même confort, plus de perte même si on écoule ces stocks sur des semaines, au lieu de quelques jours.

Plus de germinations intempestives, les pommes de terre, ails et oignons sont condamnés à un sommeil de plusieurs mois.

Plus de risques tels que salmonelloses, bactéries, parasites, attaques par les rongeurs et les insectes, pas si bêtes, les bêtes !

Quand on voit le coût et le manque à gagner que représentent les retours de marchandises contaminées et avariées pour les producteurs et les distributeurs, plus les pertes par mévente, l'avantage de l'irradiation est certain, même si nous, le consommateur final, en assumons tous les risques de santé.

Les accidents liés à l'irradiation existent, chez les employés, dans les usines d'irradiation. Les problèmes techniques et les erreurs humaines ont été l'occasion de nombreux accidents, aussi bien cachés que dans l'industrie nucléaire.

Des fuites de césium 137 ont contaminé des sites aux États-Unis, des employés et leurs familles, et 70 000 conteneurs de produits médicaux et berlingots de lait en carton ont été rappelés parce qu'ils avaient été contaminés par la radiation.

Le coût de la dépollution a dépassé les 30 millions de dollars !

La contamination radioactive étant plus insidieuse qu'une autre contamination classique alimentaire, serons-nous toujours avertis et protégés alors que les enjeux sont tels ? On peut en douter sérieusement dès lors que l'on ne dénonce pas les dangers liés tout simplement à la technique elle-même.

En France, l'étiquette devrait porter la date et le lieu du traitement ainsi que la dose absorbée. Rien de tout ceci ne figure sur les embal-

lages d'aliments irradiés, pas plus que le logo émis par la communauté internationale.

La plupart des eaux minérales sont maintenant irradiées, le terme plus rassurant utilisé est « ionisées », ne l'oublions pas au moment de prendre la décision de consommer des eaux minérales !

• GÉNÉTIQUEMENT MODIFIÉE OU LA GRANDE MANIPULATION

Des pays entiers font les frais du mensonge déguisé en vérités dites scientifiques.

L'Argentine est un des premiers pays à autoriser les cultures d'OGM.

En 2002, près de la moitié de la terre arable d'Argentine, soit près de 12 millions d'hectares étaient utilisés pour la culture de soja transgénique.

En 2001, Charles Benbrook, consultant en économie agricole, publie une étude démontrant que les cultivateurs argentins de soja Roundup Ready utilisaient plus du double d'herbicides que les cultivateurs de soja conventionnel.

Cet exemple est très édifiant, car il est à l'échelle d'un pays et il peut difficilement être remis en cause.

On nous cache délibérément ces études, car elles vont à l'encontre des arguments développés pour nous faire accepter les OGM. Monsanto et autres, voulaient nous convaincre que notre planète et notre alimentation seraient moins polluées, car les OGM nécessitent moins de produits chimiques pour lutter contre les parasites divers. Nous avons la preuve qu'il se passe exactement le contraire.

Les résidus de traitements sont bien supérieurs et plus dangereux qu'en culture conventionnelle.

L'expérience catastrophique de l'Argentine dans ce domaine, a servi hélas d'école, et d'autres pays anticipent pour protéger leur territoire, la santé de leurs citoyens et sauvegarder leur agriculture.

Quant aux dangers que représentent ces cultures aux gènes modifiés, il suffit, sans faire de recherches approfondies, de se rappeler que les hybridations que nous pensions sans conséquence sur notre santé, nous réservent en fait bien des surprises.

Nous savons maintenant qu'une céréale hybridée contient des molécules que notre métabolisme ne peut reconnaître et donc accepter.

C'est le problème actuel, entre autres, du blé hybridé moderne qui n'est plus assimilable, donc un acteur méconnu d'une baisse de notre résistance immunitaire avec production de déchets qui encombrent et fatiguent notre organisme au quotidien.

Pour trancher le débat sans connaissance poussée sur le sujet des OGM, il est relativement facile de se faire une opinion à ce sujet : il suffit de savoir que les grands assureurs comme AXA et autres refusent d'assurer les dégâts que les OGM sont susceptibles de causer.

AXA a déclaré : « Ce n'est pas un risque assurable, car nous ne sommes pas en mesure d'anticiper les dommages qu'ils sont susceptibles de causer. »

Méfiance, méfiance ! Quand un assureur recule, c'est qu'il a peur de perdre de l'argent, donc que le risque est trop grand.

Les grandes compagnies d'assurance sont très bien placées pour avoir des sources fiables d'information : elles font appel aux scientifiques compétents et indépendants qui ont rapidement prouvé les dangers réels des OGM.

Ces études ont été aussi immédiatement prises en compte par les assureurs mais elles n'ont pas été publiées pour le public.

Pour le commun des mortels, les résultats des études sont toujours reportés dans le temps. On nous les promet dans les cinq ans à venir par exemple : au bout de cinq ans, le délai est encore reporté, c'est la guerre d'usure.

En attendant, les immenses profits sont engrangés, et la lassitude s'installe chez le consommateur.

Autre malhonnêteté utilisée : les études sont manipulées pour obtenir le résultat voulu par les grands groupes vendeurs d'OGM.

Pour en avoir la preuve, il suffit de savoir qui finance les recherches de ces études.

À nous, le grand public, on nous ment, à coups de campagnes de promotion et de désinformation.

Le terme OGM est connu du grand public avec un semblant de débat sur les risques d'en consommer, mais soyons clairs, nous n'avons pas été consultés ni n'avons donné notre accord pour en consommer massivement dans nos assiettes.

Pourtant les OGM ne sont pas uniquement réfugiés dans quelques champs dits « expérimentaux », les OGM, nous en consommons tous et tous les jours sans le savoir.

Vous mangez de la viande mais savez-vous que plus de 60 % des animaux de boucherie sont élevés aux tourteaux de soja transgénique !

Vous mangez du poisson. Savez-vous que plus de 40 % des poissons consommés sont élevés en pisciculture aussi avec des céréales transgéniques.

Oui, nous avons subi la crise de la vache folle avec les farines animales, mais cette nouvelle « catastrophe annoncée » du transgénique ne va-t-elle pas se révéler d'une ampleur à nulle autre pareille ?

Nous sommes en droit de nous poser la question mais personne ne nous répond, on nous promet comme d'habitude d'attendre d'hypothétiques recherches sur la dangerosité des OGM consommées actuellement.

Voila qu'intervient le principe de précaution et voila la proposition la plus logique :

Pourquoi ne pas calquer ce principe de précaution sur celui des assureurs : si les assureurs n'assurent pas le risque OGM, pourquoi, nous les consommateurs, accepterions-nous des OGM dans notre assiette ?

Dernière raison invoquée pour nous faire « avaler » les OGM :

Les OGM ont été inventés par des gens supposés très généreux et humanistes décidés à sauver le tiers-monde de la famine et nous serions de dangereux égoïstes et des irresponsables à nous y opposer.

Et pourtant, le débat est clair. Les OGM ont été manipulés pour être stériles. Pourquoi ?

Pour pouvoir revendre des semences chaque année et donc rendre dépendant le paysan.

Dans les pays en voie de développement, les paysans n'ont pas d'argent pour racheter des semences tous les ans. Ils gardaient une partie des graines de la récolte précédente pour s'en servir comme semences pour la prochaine récolte. Autre possibilité, si ces paysans traversaient des moments difficiles, par exemple une famine, ils pouvaient au moins survivre en consommant une partie des graines réservées comme semences.

Aujourd'hui, ils n'ont plus cette marge de sécurité qui est pour eux toute la différence entre mourir ou survivre.

En plus ils doivent racheter tous les ans ces semences OGM aux prix décidés par Monsanto* et autres ... , acheter également les engrais et produits de traitements spécifiquement prévus aussi par Monsanto et autres... Ils doivent donc emprunter de l'argent liquide, s'endetter sans espoir de pouvoir rembourser, vendre leurs lopins de terre les uns après les autres.

Les malheureux ont vendu malgré eux leur âme au diable.

* Pour en savoir plus sur ce sujet, lire le livre *Le Monde selon MONSANTO* de Marie Monique ROBIN, aux Editions ARTE – La Découverte.

Résultat, des milliers de paysans en Inde se suicident, on parle de plus de 100 000 par an.

Et avec quoi se suicident-ils ? En avalant le seul produit à leur disposition, le bidon de pesticide nécessaire aux cultures OGM, et d'autres millions, paysans et consommateurs de par le monde, sont devenus otages de cette redoutable machination.

Le principe de précaution vient une nouvelle fois d'être bafoué, Le 29 juin 2009, l'autorité européenne de la sécurité alimentaire, l'EFSA vient de donner son avis favorable pour le maïs OGM 810 destiné à l'alimentation animale, ainsi qu'à l'importation et la transformation du colza transgénique.

La France, par l'AFSSA donne aussi son avis favorable !

Chapitre 2

Notre alimentation provoque de graves déséquilibres

• ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE PERTURBÉ

Les aliments et les boissons industriels les plus consommés aujourd'hui sont acides.

Or un rapport équilibré serait une proportion de 4 aliments ou boissons basiques pour 1 acide.

Avec nos aliments industriels, c'est l'inverse qui se produit : le rapport de 4 basiques pour 1 acide est inversé !

Illustration concrète :

Voici un repas typique de notre époque :

- 1 entrée de charcuterie
- 1 viande
- 1 plat de pâtes blanches raffinées avec sauce tomate et fromage rappé (pasteurisé)
- pain blanc
- 1 boisson gazeuse
- 1 café avec sucre blanc.

Résultat : c'est un repas 100 % acide et peu gastronomique.

Autre type de repas plus équilibré :

- 1 salade de pommes de terre avec huile d'olive 1ère pression à froid
- 1 cuisse de poulet grillée avec courgettes sautées avec ail et persil
- 1 fromage au lait cru
- eau et 2 verres de vin de qualité si envie.

Résultat : un repas avec 4 bases pour un acide assurant le plaisir et la santé tout à la fois, rien de compliqué !

Aliments et boissons acides ou producteurs d'acide

- Viandes et poisson
- Charcuteries
- Sucre blanc
- Fruits peu mûrs, agrumes, jus de fruits
- Tomate, épinard, asperge, poireau
- Cresson, oseille, rhubarbe
- Céréales raffinées
- Farines blanches
- Pain blanc
- Huiles raffinées, graisses et huiles chauffées, margarine
- Conserves
- Lait UHT
- Beurre, yaourt et fromage pasteurisé
- Miel, vinaigre
- Café, thé, cacao
- Boissons industrielles gazeuses sucrées
- Vins.

Aliments alcalinisants ou basiques

- Pomme de terre
- Huiles pressées à froid
- Sucre intégral de canne
- Céréales complètes
- Autres légumes
- Graines germées
- Amande, banane, datte
- Châtaigne, noix du Brésil.

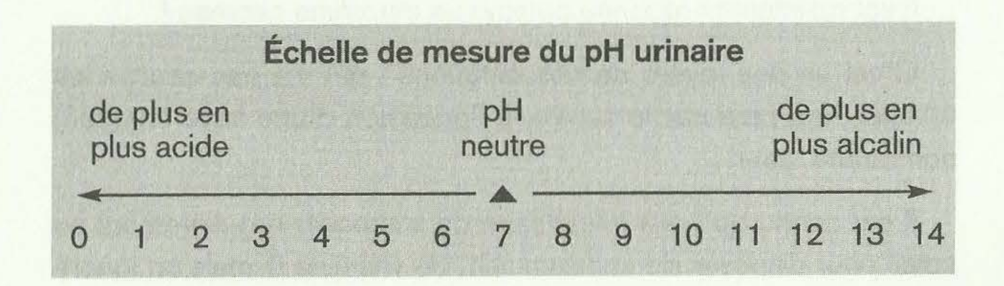
Au vu de ce tableau, nous pouvons constater que les aliments et boissons consommés couramment aujourd'hui proviennent presque tous de la catégorie acide :

Dans la catégorie basique, seules les pommes de terre sont couramment consommées, et encore, si nous les consommons cuisinées avec des huiles raffinées et chauffées qui entrent dans la catégorie acide, la pomme de terre perd sa qualité basique !

En résumé, une grande majorité de la population risque d'être alors en état d'acidose.

Les conséquences de cette acidose permanente, c'est la déminéralisation, avec comme risques associés :

Caries dentaires, dents qui se déchaussent et s'effritent, cheveux qui tombent surtout chez les hommes, cellulite chez les femmes, ongles cassants avec stries, ostéoporose, arthrose, rhumatismes, goutte, lithiases rénales et biliaires, diabète, gastrites, colites, troubles respiratoires, troubles psychiques, irritabilité, dépressions… maladies dégénératives graves dont le cancer.



Cet équilibre acido-basique est vital mais est hélas largement sous-estimé et oublié quant à ses conséquences sur notre santé :

Le pH est un des paramètres fondamentaux de notre vie, de notre survie : le pH de notre sang est compris entre 7,36 et 7,42. Si ce pH tombe à 6,95, il y a coma avec arrêt cardiaque…

L'organisme en état d'acidose va être en souffrance.

Pour assurer sa survie, il se sert d'un mécanisme compensateur lui permettant de prélever les minéraux alcalins à sa disposition tels que le magnésium, le calcium et le potassium dont notre système nerveux aussi a absolument besoin pour bien fonctionner.

Cette compensation se fera en prélevant ces minéraux par un système dit de « tamponnage des bases » :

La plus grande réserve de « base » dans le corps humain est le calcium de nos os, c'est donc là que ce calcium sera prélevé pour rééquilibrer notre système acido-basique. Si ce phénomène se répète trop souvent, la décalcification nous attend.

En état d'acidose, la flore digestive perturbée développe des toxines et bactéries. Celles-ci vont à leur tour rendre la barrière digestive poreuse, s'échapper, migrer et léser nos cellules sur leurs parcours.

L'intestin a un rôle à jouer beaucoup plus important que celui que nous lui reconnaissons habituellement :

Il est maintenant reconnu comme un deuxième cerveau !

C'est un des foyers de nos émotions : qui n'a pas courbé les épaules, les bras sur le ventre, à l'occasion d'une forte émotion, contrariété, peur...

Il est connu qu'il est nécessaire de s'exposer régulièrement au soleil pour disposer de suffisamment de vitamine D mais on ignore souvent que la majorité de nos vitamines « naissent » dans notre intestin.

Si celui-ci est lésé, si le pH n'est pas bon, nous allons rapidement nous appauvrir en vitamines.

La muqueuse colique souffre aussi, d'où colites, ulcères, constipation, diarrhée aiguë, inflammation du duodénum, du rectum...

Il s'ensuit une grande fatigue avec frilosité, une avitaminose, un état dépressif, une moindre résistance au stress, des crises d'hypoglycémie, des états qui peuvent conduire à la dépendance à cette nourriture déséquilibrée, un cercle vicieux s'installe !

Cette hyperacidité tissulaire affecte le transport de l'oxygène et la bonne alimentation de la cellule.

Un état de souffrance organique s'installe avec mort cellulaire par asphyxie, irritation, dégradation des échanges.

Des cellules mal alimentées en oxygène et nutriments avec des toxines acides qui s'accumulent, ne peuvent plus communiquer de façon harmonieuse les unes avec les autres.

L'anarchie s'installe avec une multiplication de cellules lésées, agressées qui risquent de dégénérer en cellules cancéreuses et formation de tumeurs.

Pour en savoir plus : Christophe Vasey, *Gérer votre équilibre acido-basique*, Éditions Jouvence, 1991.

Et le docteur Philippe Gaston Besson, *Acide base, une dynamique vitale*, Éditions les trois fontaines, 1992.

Pour faire soi-même un contrôle de pH urinaire, il suffit d'acheter des bandelettes réactives en pharmacie.

Tremper ces bandelettes dans un peu d'urine, 3 fois par jour.

(Avec la deuxième miction du matin, puis à mi-journée et le soir.)

Si la valeur qui s'affiche sur la bandelette est régulièrement acide, diminuer la consommation d'aliments acides et privilégier celle d'aliments basiques, ne boire que de l'eau.

• PERTURBATION GLYCÉMIQUE « PROGRAMMÉE »

Il est une époque où l'on pouvait dire : « on ne savait pas » !

Maintenant les informations abondent quant aux dangers sur la santé dans notre façon de nous alimenter.

Les émissions à la télévision à l'heure de grand public, les radios, les articles dans la presse et les sujets de conservation à ce propos abondent.

Pourtant, il est difficile de revenir à une vie saine malgré ces informations.

Où est le piège ?

Qui ou quoi nous pousse à continuer à consommer cette nourriture dénaturée ?

Certains phénomènes se combinent pour que nous devenions drogués, sous dépendance de l'alimentation et des boissons industrielles.

Deux raisons principales :

Nous sommes victimes de crises d'hypoglycémie programmées.

Toute notre alimentation et nos boissons industrielles concourent à provoquer des crises d'hypoglycémie à répétition.

Ces crises entraînent un malaise, un besoin impératif de manger ou de boire de nouveau.

C'est un cercle vicieux qui nous rend dépendant.

Les symptômes de la crise d'hypoglycémie sont les suivants :

Sueurs, tremblements, fatigue, soif, nervosité, irritabilité, accélération du rythme cardiaque, palpitations, difficultés de concentration, troubles de la mémoire, crise de larmes, insomnie, engourdissement, bâillements, vertiges, anxiété sans cause, douleurs musculaires, fatigue matinale, caractère indécis, somnolence, cauchemars, phobies, peurs, dépression nerveuse, fringales difficilement maîtrisables, sensation de faim et de soif à répétition…

Manque de libido chez les femmes et augmentation de la libido chez les hommes mais ayant tendance à l'agressivité sexuelle.

Cela veut dire quelque chose pour vous ?

Vous reconnaissez-vous parfois dans ces symptômes ?

Tous ces malaises sont facilement confondus avec un besoin de manger et de boire.

En effet, dès la prise d'aliments ou de boisson, les malaises cessent, mais seulement pour un temps très court et le cercle vicieux s'installe.

Nous devenons esclaves de la « malbouffe », notre corps réclame sa dose régulièrement, cela devient un besoin irrépressible !

Pourquoi ?

Nous sommes victimes du fait que le mode alimentaire de nos sociétés industrielles se situe globalement dans la classe des aliments à très hauts indices glycémiques.

Quels sont ces aliments et boissons ?

- Les aliments raffinés.
- Tous les aliments et boissons industriels qui ont subi une transformation et une dénaturation par rapport à leur état d'origine.

Exemples : viennoiseries, barres de friandises, pain blanc, pâtes et céréales raffinées, purée de pommes de terre instantanée, corn flakes, boissons industrielles…

En pratique, manger une tranche de pain blanc avec indice glycémique de 95 au lieu d'une tranche de pain complet avec indice de 50, c'est une différence de près de 50 %, et tout au long de la journée, on cumule des erreurs de ce type, d'où les crises d'hypoglycémie répétées !

Ces crises à répétition, trop souvent non identifiées font le lit, entre autres, de l'obésité.

Comment peut-on « accuser » les enfants et les adultes en surpoids ou obèses de manquer de volonté, de se « goinfrer », alors que c'est un système d'alimentation pervers qui les a conduits là où ils en sont, à leur grand désespoir et sans qu'ils s'en doutent !

On s'attaque aux victimes des errements alimentaires alors que les vrais coupables, ce sont ceux qui fabriquent et commercialisent tous ces produits alimentaires.

Dire à un enfant : « Arrête de manger, tu bois trop de boissons industrielles ... », ou encore pire : « Regarde-toi ! Tu es trop gros ! » C'est psychologiquement très maladroit et en plus inutile pour une personne déjà en détresse.

C'est parfaitement injuste de culpabiliser la victime !

• DÉFICIT EN OMÉGA 3

Nous avons tous ou presque tous une voiture. Qui aurait l'idée saugrenue de remettre de l'huile de vidange, brûlée, noire, dans son moteur !

Pourtant c'est ce que nous faisons subir à notre corps en ingérant « des acides TRANS », nos huiles dénaturées.

(Les bonnes huiles à consommer sont les huiles biologiques, de première pression à froid.)

Chacun d'entre nous contrôle avec sa jauge si le niveau d'huile est bon dans le moteur, si la vidange est bien faite en temps et en heure.

À croire que nous sommes mieux informés sur les nécessités en huile de notre véhicule que sur celles de notre propre corps !

Nous avons rarement « le niveau » et la qualité d'huile corrects, mais nous n'avons ni jauge, ni informations suffisantes pour rétablir les niveaux.

À quoi servent les oméga 3 ?

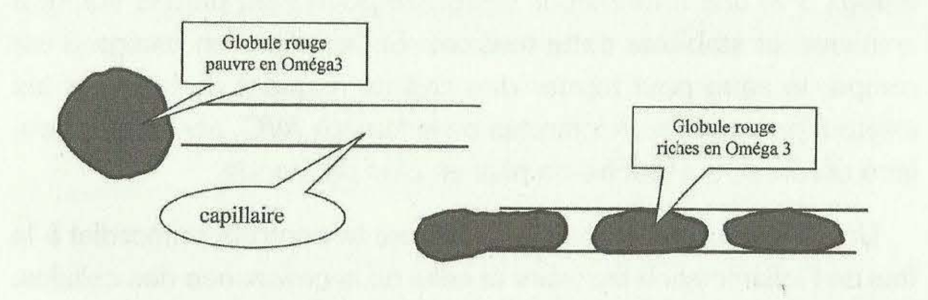
Ce sont des AGE ou acides gras essentiels, ils ne s'appellent pas pour rien essentiels, c'est une question de survie pour notre organisme qui ne peut les synthétiser seul.

Les capillaires sont des vaisseaux sanguins, plus petits qu'un cheveu. Les globules rouges, en carence d'oméga 3, ne peuvent pénétrer dans ces fameux capillaires qui sont chargés d'alimenter et nettoyer tout notre organisme au plus profond de nos tissus.

L'ensemble du réseau de nos capillaires représente 100 000 km, soit l'équivalent de deux fois et demie le tour de la Terre. Nous ne pouvons que rester émerveillés devant l'intelligence de la nature.

Si nous avons un déficit en oméga 3, les globules rouges n'auront pas l'élasticité nécessaire pour se « faufiler » dans les capillaires. Les globules rouges ne peuvent circuler de front, mais seulement l'un derrière l'autre.

Avez-vous déjà vu une souris s'aplatir brusquement pour passer sous une porte alors que la taille de la souris et le peu d'espace restant sous la porte paraissent rendre l'opération impossible et pourtant, ça marche ! C'est la même chose pour les globules rouges riches en oméga 3.



Ces capillaires risquent à la fois d'être mal alimentés en nutriments, et très important, aussi, en oxygène. Or nous savons que le manque d'oxygène fait le lit des cellules cancéreuses.

La circulation sanguine se faisant mal ou pas du tout dans ces capillaires, les toxines vont aussi s'y accumuler car les cellules sanguines ne peuvent plus passer et faire leur action de nettoyage.

Nous avons encore un risque d'accroître l'encrassement des cellules qui risquent de dégénérer.

Le fluide sanguin ne peut plus jouer son double rôle, nourrir, apporter l'oxygène, remporter les déchets.

Les cellules de nos tissus, en manque de cet oxygène si vital et encombrées de déchets, sont asphyxiées. Elles vont avoir alors une propension à utiliser le sucre et fabriquer de l'acide lactique.

Cela provoque en ricochet un pH acide entre 6,5 et 7, des cassures de l'ADN, d'où le risque de maladies dégénératives dont le cancer… Grâce aux oméga 3, le sang sera plus fluide, irriguera bien tous les tissus. On éloigne ainsi le risque de phlébite.

Il y aura une meilleure résistance au froid et au chaud (intéressant pour ceux qui ont constamment froid aux mains et aux pieds).

On régule mieux la tension

Si le sang est suffisamment fluide, le cœur n'est plus obligé de pomper si dur, il a moins de travail (trop souvent, l'hypertension est traitée par médicament, alors que déjà une complémentation en oméga 3 et une alimentation adéquate pourraient parfois suffire à améliorer et stabiliser cette tension). Si l'équilibre en oméga 3 est rompu, le sang peut former des caillots risquant de boucher les artères, provoquant un infarctus ou le fameux AVC, accident vasculaire cérébral, qui touche de plus en plus de monde.

Un bon équilibre en oméga 3 assure le contrôle primordial à la fois de l'inflammation tissulaire et celui de la croissance des cellules.

Il aide à perdre du poids, évite la rétention d'eau et la cellulite, régule l'humeur, (oméga 3, molécule du bonheur ?).

Le cerveau est bien alimenté, bien nourri, il fonctionne bien.

N'oublions pas de préserver notre capital sexuel.

La bonne irrigation sanguine des tissus des organes sexuels chez l'homme et la femme est très importante pour une vie épanouie dans ce domaine.

Il est clair que des capillaires bien irrigués vont permettre une bonne « dilatation » des organes sexuels des partenaires.

Chez l'homme, les problèmes liés à l'érection pourraient être largement améliorés par un équilibre en oméga 3.

Inutile de courir après un rhinocéros pour lui prendre sa corne et en faire une poudre aphrodisiaque, d'attraper les mouches « cantharides »… N'allons pas chercher des recettes rares et exotiques pour « dynamiser » notre vie sexuelle, un bon équilibre en oméga 3 est déjà la base incontournable d'un fonctionnement satisfaisant.

Quelles sont les sources d'oméga 3 ?

- Huile de colza*
- Huile de lin et graines de lin*
- Huile de graines de courge*
- Consommer des poissons tels que sardine, anchois, maquereau, hareng, anguille, flétan, truite de mer, des fruits de mer,
- Les sardines à l'huile de très bonne qualité (à l'huile d'olive et aromates)
- Salade de pourpier
- Mâche
- Noix de Grenoble
- Noix de Pécan
- Noix du Brésil
- Spiruline.

* **Rappel** : Les huiles doivent absolument être de première pression à froid et biologiques et tous les ingrédients d'origine biologique.

Évitons de creuser le déséquilibre en ingérant de « mauvaises graisses » qui vont empêcher la bonne assimilation des oméga 3.

Exemple : Considérons le cas d'un petit déjeuner, si nous avalons deux croissants "industriels", (un croissant à lui seul peut contenir jusqu'à 1 g d'acides TRANS, qui sont de mauvaises graisses telles que la margarine hydrogénée).

La dose maximale acceptée pour les acides TRANS pour une journée étant de 1 g, avec deux viennoiseries industrielles (par exemple : un croissant le matin + un pain au chocolat au goûter), nous avons multiplié par deux la dose dite « tolérable » pour la journée !

Encore plus dur ensuite de rééquilibrer en oméga 3.

Une journée de consommation de nourriture industrielle peut faire grimper jusqu'à 20, 30 g ou plus … la dose d'acide TRANS.

En fait, pour réussir à avoir un niveau correct en oméga 3 et un bon équilibre du cholestérol, la solution la plus viable serait d'interdire la vente des produits alimentaires contenant des acides TRANS.

C'est dans cet esprit, que la commission de la santé de la ville de New York a voté l'interdiction des acides gras TRANS artificiels dans tous les restaurants de la ville. Cela a été suivi par la Californie qui les a interdits dans les cantines scolaires, dans tous les restaurants et dans les plats préparés.

Le Danemark et le Canada ont adopté des résolutions d'interdiction similaires, ainsi que l'Autriche.

Cette initiative est vraiment à saluer et à reproduire ailleurs.

Pourquoi ne pas le faire au niveau de l'Europe au lieu d'avancer pas à pas par pays ?

L'Europe doit jouer son rôle, pourquoi ce retard et ces freins en matière de santé publique ?

Chapitre 3

Une nouvelle drogue légale : la malbouffe

• LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES ET LA DÉPENDANCE

Les intolérances sont méconnues, mal diagnostiquées et sous-estimées.

Les allergies sont plus faciles à détecter puisque bien souvent elles entraînent des effets secondaires rapides et évidents, la relation avec l'aliment ou le produit responsable est « relativement » facile à faire.

L'intolérance est plus difficile à mettre en évidence car les effets sont indirects, larvés, difficiles à attribuer à telle ou telle maladie. L'intolérance peut créer la confusion avec des symptômes que l'on pourrait attribuer à de multiples maladies.

Il est remarquable de savoir que les aliments ou boissons qui créent une intolérance chez nous sont ceux que nous choisissons le plus couramment, ceux pour lesquels nous avons la préférence la plus forte.

Ces intolérances vont créer une dépendance chez nous.

Différents moyens mettent en évidence ces intolérances, analyses spécifiques sanguines, analyses des cheveux, morathérapie…

Le docteur Simonetti, du laboratoire Arke Lab, en Italie a mis en place un système de détection de ces intolérances par biorésonance électronique.

Les intolérances les plus couramment rencontrées sont les suivantes : intolérances aux produits laitiers, au gluten, à la viande de porc, au thé et café…

Nous trouvons des intolérances souvent associées.

L'intolérance au gluten induit souvent une intolérance au lactose.

En effet le lactose ne peut s'assimiler qu'en présence d'une enzyme qui se trouve dans les villosités intestinales.

Mais ces villosités intestinales sont détruites par la maladie dite « cœliaque » provoquée par la non-assimilation du gluten.

Cette double intolérance est trop souvent ignorée car elle s'accompagne d'effets secondaires que l'on pourrait attribuer à une foule de maladies :

- fatigue chronique, troubles gastro-intestinaux tels que douleurs abdominales, ballonnements, diarrhées, arthrose, ostéoporose, troubles dermatologiques, troubles neurologiques, maladies auto-immunes, jusqu'au cancer ...
- l'intolérance au gluten peut expliquer aussi pourquoi nous sommes dépendants à la malbouffe.
- L'intolérant au gluten va avoir des crises de boulimie avec des envies compulsives d'aliments qui lui sont interdits, ceux-là mêmes qui ont provoqué sa maladie.

L'intolérant va également avoir des envies difficilement maîtrisables d'aliments et de boissons sucrés.

Une des causes de l'épidémie de l'obésité actuelle se trouve certainement dans l'augmentation des intolérances.

En Europe, on estime qu'une personne sur trois souffre de malaises dus au gluten.

C'est dire si cette nouvelle « maladie » est méconnue et sous-estimée.

L'intolérance au gluten ou celle au lait de vache, ou les deux à la fois change le pH de l'intestin grêle : il devient acide alors que le pH normal doit être alcalin.

Ce nouveau terrain favorise un développement spectaculaire du *Candida albicans*.

Ce candida est un hôte tranquille, une levure dans des conditions normales.

Si les paramètres de notre organisme sont déstabilisés, comme un déséquilibre du pH, ce candida, de la forme bénigne de levure, mute en une moisissure devenant parasite.

Ce *Candida albicans* augmente la perméabilité de la muqueuse intestinale.

Cette muqueuse fragilisée laisse passer les protéines alimentaires non digérées qui pénètrent dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques.

Le développement du candida est aussi parfois la conséquence de prises répétées d'antibiotiques, sous la forme de médicaments.

Même si nous ne prenons jamais de traitement antibiotique, nous ne sommes pas pour autant à l'abri du développement intempestif du candida.

En consommant de la viande issue de l'élevage intensif ou des poissons issus de l'aquaculture, nous pouvons courir le même risque car leur mode d'élevage comporte des antibiotiques.

Dans nos sociétés industrielles que nous pensions à tort plus saines, plus hygiéniques, nous sommes très surpris d'apprendre que par exemple, aux États-Unis, il y a environ 80 millions de personnes qui souffrent de candidose chronique.

Ce « mauvais » candida manifeste ses propres besoins sans que nous en soyons conscients : le candida se nourrit en priorité de sucre et nous allons alors à cause de lui subir des crises de boulimie inexpliquée. Les produits sucrés vont devenir une drogue dont nous ne pouvons plus nous passer.

Ce candida est soupçonné d'avoir un rôle dans la genèse de certains cancers, car la cellule cancéreuse est friande de sucre pour se multiplier.

Les causes d'intolérances alimentaires peuvent être d'ordre enzymatique, pharmacologique, chimique, de pollutions environnementales, alimentaires, stress…

La principale cause de l'intolérance est la dysbiose intestinale ?

Le syndrome de l'intestin perméable

Schéma des cellules de la paroi intestinale

Muqueuse saine Muqueuse poreuse

villosités

Fuite paracellulaire de toxines Migration normale transcellulaire

Normalement, un intestin en bonne santé est relativement « étanche ».

(L'épaisseur de la muqueuse intestinale est d'environ 1/40e de mm.)

Mais pour de multiples raisons la paroi intestinale peut être lésée, enflammée, endommagée et laisser échapper des toxines et des toxiques qui ensuite migrent dans tout l'organisme en le « polluant ».

Les espaces entre les cellules qui composent la paroi intestinale, s'agrandissent et permettent alors de laisser passer des antigènes de grandes dimensions qui d'ordinaire ne pouvaient passer. (Leur taille ne leur permet pas de quitter l'intestin si la barrière intestinale est en bon état.)

En temps normal, ne passent la barrière que de très petits antigènes qui ne provoquent pas d'effets secondaires ni surtout de réaction du système immunitaire.

Par contre, lorsque de très gros antigènes migrent, le système immunitaire va réagir comme si des particules étrangères agressaient l'organisme : il en résulte une production d'anticorps contre des aliments inoffensifs !

Ce phénomène peut s'emballer, la production d'anticorps peut se multiplier et se répandre dans tout l'organisme. Ces anticorps ressemblent à des antigènes et peuvent attaquer nos propres tissus !

Actuellement ce syndrome de perméabilité de l'intestin touche la majorité de la population, très peu y échappent : pour preuve la liste ci-dessous des symptômes où nous nous reconnaîtrons très nombreux.

Les symptômes sont les suivants : gaz, ballonnements, constipation ou selles collantes nauséabondes, urine foncée, malodorante, léthargie après les repas, cernes marqués sous les yeux, troubles ORL, maux de tête, langue blanche chargée, haleine fétide, envies difficiles à réfréner de sucre, de gâteaux, de produits laitiers, hyperactivité, TOC…

Cela permet aussi de comprendre pourquoi nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'allergies et d'intolérances.

Nous devons revenir aux origines de cette pathologie : nous devons savoir pourquoi notre intestin souffre d'inflammation quasiment chronique :

- L'équilibre acido-basique est trop souvent rompu par nos choix d'alimentation industrielle qui est en majorité dans la catégorie acide.
- Les additifs alimentaires, colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, pesticides, et toxiques chimiques…
- Les incompatibilités alimentaires.
- Le stress.

Lorsque l'intestin est en souffrance, le mieux est de lui laisser le temps de « se reconstruire ». (Nous venons de voir comment des molécules d'un aliment peuvent s'échapper par une voie « anormale » en traversant la barrière intestinale directement sans passer par le filtre normal de la cellule. Dans ce cas, même un aliment qui nous convient dans l'absolu va devenir un poison car une fois échappé de l'intestin, notre système immunitaire le voit comme un allergène.)

La solution la plus simple serait de manger très peu, pendant quelques jours, jeûner même pour ceux qui en acceptent l'idée et en ressentent le besoin.

Le jeûne léger avec bouillon, tisanes, cure de raisin, fruits non acides, graines germées, jus de légumes, jus d'orge... au choix, est facile à vivre, la privation n'est pas un obstacle, car elle n'est pas ressentie lorsque nous nous alimentons presque normalement mais en léger !

La poursuite de notre activité n'est pas un handicap, au contraire, on constate très vite que nous sommes moins fatigués, plus alertes, les activités physiques ou intellectuelles en sont même facilitées.

Les incompatibilités alimentaires

Nous bénéficions d'une grande variété d'aliments et nous pouvons nous réjouir de cette diversité.

À d'autres époques, il y avait peu de choix, seulement quelques aliments basiques : pain, pomme de terre, lard de porc, quelques légumes, un peu de fromage...

Aujourd'hui, notre richesse et notre diversité pourraient se retourner contre nous : si nous ne savons pas quels sont les aliments compatibles à consommer dans le même repas, nous nous exposons à bien des désagréments.

Incompatible : mélanger viande et légumineuses, il faut un pH acide de 2 à 4 pour la viande et un pH basique de 7 ou 8 pour les féculents.

Un plat de saucisses-lentilles qui arrive dans l'estomac ne peut trouver ces deux conditions réunies, l'estomac ne peut jongler entre deux pH aussi incompatibles que l'est cette association !

(Si l'estomac avait deux poches, une avec un pH acide à 2 pour la viande et une autre poche à 7 pour les légumineuses, alors oui, ce plat répondrait aux critères de la compatibilité alimentaire.)

Or, la plupart des plats actuels sont contraires à cette logique.

La bonne association d'aliments, lors d'un repas est celle où les différents aliments ingérés nécessiteront tous, arrivés dans l'estomac, le même pH.

(Sinon, le déséquilibre se poursuivra tout au long du tractus digestif en affectant la muqueuse de l'intestin, départ possible d'une dysbiose intestinale.)

Les associations alimentaires

Cette connaissance peut se révéler assez complexe, alors restons dans des associations possibles basiques utiles au quotidien.

Ne pas mélanger au cours du même repas

- Les protéines (viandes, poissons, œufs, tous les laitages, amandes, noix...).
- Avec des féculents (céréales, pâtes, riz, pomme de terre, pain, biscottes...).
- Avec des légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, pois cassés...).

Peuvent se mélanger au cours du même repas

- Les légumes (salade, carottes, céleri, champignons, courgettes, brocolis, betteraves, poireaux, chou-fleur, asperges, haricots verts, petits pois, bette, épinards, navet, radis, graines germées, ortie, plantes sauvages...) se mangent à volonté, crus ou cuits avec :
- Un plat de protéines, ou un plat de féculents, ou un plat de légumineuses.

(En résumé, on peut manger et mélanger les légumes avec presque tout.)

Consommer en dehors des repas

- Le lait est à consommer seul en dehors des repas.
- Les fruits sont à consommer en dehors des repas, soit une demi-heure avant, ou 2 ou 3 heures après (ex : si nous avons mangé de la viande au repas précédent, le délai le meilleur est de 3 heures).

À privilégier comme associations

- Légumes avec protéines (steak, haricots verts).
- Légumes avec légumineuses (couscous de légumes sans viande).
- Légumineuses avec céréales (riz et haricots, couscous et pois chiches).

Donc, une bonne raclette, avec ses charcuteries, son fromage chaud et ses pommes de terre ne sont pas compatibles, ni le cassoulet, ni le couscous royal, ni les spaghettis à la bolognaise, ni le simple croque-monsieur !

Pas de panique, nous n'allons pas renoncer aux plaisirs de la table, ni aux fleurons de notre gastronomie nationale ou internationale.

Par contre, il va falloir y réfléchir à deux fois avant d'en consommer régulièrement.

La convivialité ou l'envie de se replonger dans nos traditions culinaires nous permet de manger nos plats traditionnels de temps en temps, même s'ils ne répondent pas tous aux règles de la compatibilité.

Renoncer à certains plaisirs de la table dans la crispation et la frustration est contre-productif !

Bien sûr, nous ne sommes pas égaux, certains ont un métabolisme qui leur permet de « digérer des cailloux », d'autres, au moindre excès sont « barbouillés » !

Mais celui qui digère des cailloux fatigue peut-être insidieusement son métabolisme sans le savoir.

Comme en tout, le choix raisonnable serait de privilégier les bonnes associations pour le quotidien. Avantage, on se sent plus léger, plus en forme après le repas.

Le plaisir des papilles est toujours au rendez-vous : un poulet rôti avec une purée de céleri est délicieux, encore plus fin que le poulet, purée de pommes de terre ou frites.

L'intérêt est de respecter les bases de la compatibilité alimentaire.

Faire les courses est plus simple et moins coûteux car nous avons moins besoin d'acheter de protéines : les associations céréales, légumineuses, légumes, nous permet de faire des économies.

La cuisine est aussi plus simple, les plats sont très basiques.

L'aspect santé est privilégié sans nuire à la qualité du goût, du plaisir de manger sans les effets secondaires : envie de dormir après le repas, douleurs d'estomac, ballonnements intestinaux…

Notre estomac, un « mini alambic » ?

La fermentation alcoolique transforme les glucides en alcool et en gaz carbonique.

Ce qui peut provoquer couramment des taux d'alcool éthylique de 0,20 g/litre dans le sang sans absorption d'alcool.

Cela peut être problématique lors d'un contrôle d'alcoolémie dans un pays où la loi fixe un taux de zéro alcool, comme notamment dans les pays de l'Est.

Cela peut être encore plus problématique chez un alcoolique repenti : les 0,20 g/l pour un abstinent complet est un taux d'alcool significatif qui pourrait relancer le désir d'alcool avec le risque de basculer dans la dépendance.

Concrètement, cette fermentation alcoolique peut aussi créer une dépendance alimentaire par une irritation constante des voies digestives, comment ?

Si nous mangeons par exemple une belle entrecôte de bœuf pendant le repas, suivie d'un fruit au dessert, nous rentrons dans le cadre d'une incompatibilité alimentaire typique productrice d'alcool.

Notre métabolisme est régi comme ni nous étions équipés d'un ordinateur de bord.

Si nous mangeons cette entrecôte, nous savons maintenant qu'il est nécessaire que la viande reste environ trois heures enfermée dans l'estomac.

Si nous prenons ensuite un fruit en dessert, ce fruit reste aussi enfermé trois heures dans l'estomac avec la viande.

Que se passe-t-il ? Notre estomac devient un véritable petit alambic, le fruit enfermé trois heures (au lieu du quart d'heure nécessaire pour être métabolisé), fermente et donne lieu à une fermentation alcoolique qui explique le degré d'alcool trouvé ensuite dans le sang.

• EXCÈS ALIMENTAIRES ET ADDICTION

Manger en excès libère dans l'organisme des substances apparentées à la morphine, les endorphines qui apportent un soulagement provisoire comme la drogue.

Première situation « normale »

– Les petits soucis de la vie quotidienne, personne n'y échappe. Il nous arrive donc d'être fatigués, contrariés, déprimés. Dans ces moments-là, nous sommes nombreux à avoir envie d'aliments sucrés, il semble que cela nous apporte un certain réconfort.

Cette sensation est provoquée par un phénomène chimique : La consommation de sucre augmente le passage du tryptophane sanguin dans le cerveau.

Le tryptophane est le précurseur de la sérotonine, qui est un neurotransmetteur cérébral avec une action anti-dépressive et apaisante.

En situation de stress, nous sécrétons une hormone, l'adrénaline.

Cela provoque une augmentation de sucre dans le sang, qui à son tour entraîne une augmentation de l'insuline.

Une crise d'hypoglycémie s'ensuit et explique les fringales après une émotion très forte.

Par ailleurs le stress stimule en excès les glandes surrénales (situées au-dessus des reins).

Ces glandes surrénales sécrètent alors une hormone antidiurétique qui favorise la rétention d'eau, le stockage des graisses, l'apparition des vergetures et stimulent aussi l'appétit, cette fois-ci pour des aliments salés.

Nous « tombons » dans une double dépendance, oscillant entre le besoin de sucré et de salé !

À cela se conjugue une deuxième situation « anormale ».

La contamination chimique a des conséquences sur le mode de fonctionnement de notre cerveau et induit des troubles du comportement, nervosité, anxiété, dépression.

Nous aurons tendance aussi à combler ce mal-être en absorbant trop de nourriture et le cycle décrit plus haut s'enchaîne.

Nous devenons « otages des produits chimiques » et nous devenons esclaves de faim et de soif non contrôlables.

On accuse trop à tort le manque de mouvement ; la télé et la voiture sont pointées du doigt dans l'épidémie d'obésité. Elles sont devenues des boucs émissaires mais elles ne sont que les « arbres qui cachent la forêt ».

De tout temps, à travers les époques et les civilisations et aujourd'hui même, il y a eu et il y a encore des gens qui ne sont adeptes d'aucun sport et ne se livrent à aucune activité physique, et pourtant le surpoids ou l'obésité ne les atteint pas (ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas bouger !).

Les polluants chimiques ont leur vraie part dans l'addiction à la nourriture.

Le bisphénol A, ou BPA et le 4-nonylphénol accélèrent la formation d'adipocytes.

On en trouve dans les biberons, les récipients pour les micro-ondes, les composites pour les dents, les boîtes de conserve, les cannettes de boissons, les bouteilles d'eau réutilisables...

Les adipocytes sont des cellules graisseuses qui servent aussi de « poubelles » lorsque nos émonctoires ne peuvent suffire à évacuer les produits toxiques qui nous contaminent.

C'est la raison pour laquelle, il n'est pas prudent de maigrir trop vite, car les toxiques sont relâchés par les adipocytes. (Les adipocytes se vident mais ne disparaissent jamais.)

Les adipocytes peuvent stocker jusqu'à 700 fois la valeur du produit toxique révélée par l'analyse sanguine !

L'addiction à la nourriture continue même lorsque nous avons maigri car les adipocytes, même maigres, sont affamés et vont continuer d'envoyer des messages au cerveau qui déclenchent des sensations de faim.

Des dosages urinaires faits aux États-Unis démontrent que 93 % de la population sont imprégnés par le BPA.

Des additifs alimentaires favorisent l'addiction à des excès alimentaires.

Cela est utilisé dans la nourriture de nos chiens et chats domestiques.

Les fabricants d'aliments pour le bétail rajoutent aussi des additifs dits « d'appétence » dans la nourriture du bétail, donc, au bout de la chaîne nous en consommons sans le savoir.

« Drogués malgré nous ? »

Le processus est identique dans les cigarettes : la mention « Fumer tue » est ajoutée sur le paquet, mais personne n'a demandé aux fabricants d'arrêter de mettre des adjuvants dont, entre autres, l'ammoniac provoquant l'addiction.

• L'ÉPIDÉMIE D'OBÉSITÉ, CONSÉQUENCE DE LA « MALBOUFFE »

Celui ou celle qui souffre de surpoids ou d'obésité, tous, enfants, adultes, personnes âgées, sont des victimes de la malbouffe.

Souvenez-vous, il y a environ 30 ans, à l'époque d'une « alimentation encore normale », l'obésité était un fait rare : à la sortie des écoles, on pouvait voir un ou deux enfants un peu enrobés, sans plus.

Aujourd'hui, l'OMS estime à 1,7 milliard les adultes en surpoids et 300 millions d'entre eux seraient obèses.

Que ce soit dans les pays industrialisés ou en voie de développement, cette tendance à la surcharge pondérale ne cesse d'augmenter.

Ce qui est logique, quand on voit l'alimentation industrielle arriver massivement dans les moindres recoins de la planète.

Il faut arrêter de culpabiliser les victimes du surpoids et de l'obésité.

Pour plusieurs raisons :

- Elles ne sont pas responsables de leur état.
- Elles ignorent pourquoi elles souffrent de cette maladie.

N'ayons pas peur des mots, être en surpoids ou obèse est déjà une maladie en soi, prenons conscience que de cette maladie en découleront d'autres beaucoup plus invalidantes et parfois mortelles.

Non, si nous sommes trop gros, si nous souffrons de troubles dans nos comportements alimentaires, ce n'est pas de notre faute !

Nous sommes des victimes et non des coupables.

Il faut rechercher et supprimer les causes de ces effets pervers dénoncés plus haut :

alimentation raffinée, polluée, dénaturée, carencée, irradiée, déséquilibrée, tout cela pour finir avec une « malbouffe » devenue une drogue légale mais méconnue ou sous-estimée.

Nous sommes tous des otages de la malbouffe. La preuve, qui ne s'est pas promis de moins manger le lendemain sans y parvenir, tout comme le fumeur qui se promet de ne plus fumer demain.

Mais imaginons que, victimes passives, nous ayons envie de nous rebeller.

Il sera alors nécessaire de mettre en cause les vrais responsables.

Nous allons découvrir avec ahurissement que certains responsables avaient anticipé la non-recevabilité de toute plainte à leur encontre.

Aux États-Unis, la loi « Burger » de juillet 2004 est significative : cette loi prohibe toute action demandant réparation à un restaurant sur sa responsabilité quant à une prise de poids impliquant les aliments et boissons servis par ce restaurant.

Cette loi prouve et signe leurs vraies responsabilités dans l'épidémie d'obésité et donc d'une partie des maladies actuelles qui menacent même la survie de l'espèce humaine.

Chapitre 4

Mode de vie moderne, une menace pour notre santé mentale ?

Les enfants des pays en voie de développement souffrent de graves carences alimentaires qui plus tard affectent leur croissance et encore plus grave, lèsent leur cerveau.

Certains plans d'aide d'urgence en tiennent compte et veillent à fournir aux enfants les nutriments indispensables selon la médecine orthomoléculaire. Il est paradoxal de voir surgir des problèmes similaires dans nos sociétés dites modernes et fournissant la nourriture la plus complète et équilibrée.

La preuve qu'elle ne répond plus ou très mal à nos besoins, c'est l'épidémie d'enfants souffrant de troubles de l'attention, de TIC, de TOC, d'hyperactivité, de dépression, d'envies suicidaires, de schizophrénie, de troubles bipolaires, jusqu'aux troubles mentaux extrêmement graves.

• CERTAINS COLORANTS SERAIENT NEUROTOXIQUES.

Selon, Jean-François Narbonne, professeur de toxicologie à l'université de Bordeaux, expert à l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), certains colorants seraient neurotoxiques : tartrazine (E102), jaune de quinoléine (E104), jaune orangé (E110), azorubine ou carmoisine (E122), rouge ponceau 4R (E124), rouge allura (E129), sont couramment ajoutés à des boissons, bonbons et à de très nombreux aliments préparés.

Sur les emballages, la mention suivante est obligatoire :

« Peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez les enfants. »

(DGCCRF, concurrence et consommation, N°163).

Selon l'excellent guide des additifs alimentaires de Corinne Gouget, reprenons l'exemple du E102. Risques : hyperactivité, asthme, urticaire, rhinites, troubles de la vue, insomnie ; pourrait être cancérigène, avec effets mutagènes et tératogènes.

Additif interdit en Autriche, Finlande et Norvège. À éviter.

De qui se moque-t-on ? Pourquoi la France peut-elle consommer cet additif plus que dangereux alors qu'il est interdit dans d'autres pays européens !

La suite de ce guide nous réserve les mêmes mauvaises surprises presque à chaque page. Indispensable d'en prendre connaissance lorsque l'on se veut responsable de notre santé et celle de nos enfants.

Une liste des additifs « dangereux » est dressée aussi par Greenpeace.

Sept kilos d'additifs en moyenne par an et par personne sont consommés en France. L'effet sur nos enfants est encore plus à craindre car leur poids est moindre par rapport à un adulte, ils consomment une multitude de barres chocolatées, de bonbons, de soda… et ils ont hérité en plus de notre contamination ! Hyperactifs, vous avez dit ? une partie du voile est levé.

• LES PUTRÉFACTIONS INTESTINALES À L'ORIGINE DE TROUBLES NEUROPSYCHIQUES

Ces putréfactions peuvent être induites par une alimentation inadaptée, par des intolérances alimentaires, par des pollutions chimiques, par des niveaux de stress intenses…

Il est dit que notre intestin est notre deuxième cerveau, un intestin en mauvais état sera donc un deuxième cerveau lésé.

La flore de putréfaction prolifère dans un milieu alcalin. Les protéines non digérées donnent naissance à des poisons toxiques. Il y a production de scatol, indol, phénol, mercaptan, indican, putréscine, cadavérine, tyramine, histamine…

L'indol, le scatol, l'indican et la tryptamine sont des hallucinogènes que l'on retrouve dans les urines de certains schizophrènes.

La putréfaction intestinale entraîne une production d'ammoniac, qui, libéré dans le sang, provoque des troubles neuropsychiques, confusion mentale, épilepsie.

(Les patients atteints par la maladie d'Alzheimer avaient des taux élevés d'ammoniac).

Le professeur Baruk a montré que l'intoxication intestinale jouait un rôle fondamental dans la genèse des psychoses, dont la schizophrénie. Cette responsabilité a été confirmée par le docteur Senn.

« Le mauvais fonctionnement intestinal et l'auto-intoxication permanente qu'il provoque peuvent avoir une action désastreuse sur le système nerveux », docteur Henry Picard.

Il est étonnant de comprendre à quoi peut tenir notre santé mentale !

• LES MÉFAITS DU SOJA : ALTÉRATION DES FONCTIONS DU CERVEAU ?

Éric Darche, dans son article « Vache ou soja, à quel lait se fier ? » paru dans *Nexus* N°62 de mai-juin 2009, précise qu'il a été constaté avec la consommation de soja une dégradation des villosités de l'intestin qui présentent des symptômes similaires à la maladie coeliaque.

Cela confirmerait d'autres travaux qui démontrent que la consommation régulière de soja altère les fonctions du cerveau.

Michel Dogna, dans son livre *Prenez en main votre santé*, Trédaniel, 2006, indique : « certaines études montrant qu'une consommation deux à trois fois par semaine d'une portion normale

de tofu, présentent un rétrécissement accéléré du cerveau accompagné d'une diminution des fonctions cognitives. D'autres études datant de 1986, auraient prouvé que l'ingestion régulière de soja peut mener à de sérieux problèmes neurologiques et entraîner des troubles émotionnels allant de la mauvaise humeur à la dépression chronique ou permanente. »

Que penser alors du soja transgénique qui fait partie maintenant de presque toutes les préparations culinaires industrielles, la viande en contient, le poisson de pisciculture… quel aliment n'en contient pas ?

Si la consommation de soja induit des troubles neurologiques, cela voudrait dire que la population à l'échelle mondiale pourrait en pâtir.

Difficile à savoir, en attendant privilégions les produits bio sans consommer du soja non fermenté, comme le précise Michel Dogna.

• MOLÉCULES ALIMENTAIRES : OPIOÏDES ET MORPHINIQUES

Certaines molécules se comportent comme des opioïdes et des morphiniques.

Une découverte révolutionne notre façon d'envisager l'alimentation.

Qui aurait pu penser que nous pourrions un jour nous « shooter » à la malbouffe !

Pourtant c'est hélas vrai !

Le professeur Karl Reichelt de l'Institut pédiatrique d'Oslo a incriminé dès 1986 la présence de peptides du gluten dans les urines des enfants hyperactifs, autistes, épileptiques et schizophrènes.

Une molécule de gluten contient jusqu'à 16 molécules de dérivés morphiniques.

D'où vient ce gluten, ou dirons-nous plutôt cet excès de gluten ?

Dès l'époque romaine, on a privilégié les espèces de céréales les plus riches en gluten qui ont une meilleure capacité à s'agglutiner pour faire du pain.

Mais avec l'arrivée de l'industrie et des grands moulins industriels, ce mouvement s'est accru en hybridant les céréales jusqu'à obtenir des farines à 40 % de gluten au lieu de 10 % auparavant.

Pourquoi, parce que le gluten rend les pâtes plus élastiques, plus moelleuses, plus légères, donc plus facilement panifiables et d'autant plus rentables. L'utilisation du gluten permet aussi de fabriquer toute une déclinaison de nouveaux produits : viennoiseries, céréales du petit déjeuner, pain de mie, biscottes, pâtes, pizzas, plats préparés, bouillons, sauces, aromates…

D'ailleurs, le consommateur intolérant au gluten ou le parent d'enfant cœliaque découvre épouvanté qu'il doit revoir fondamentalement sa façon de faire ses courses : le gluten est devenu un additif presque incontournable dans les rayons de nos magasins et il faut s'équiper d'une loupe pour réussir à le détecter dans la composition des produits.

L'association Stélior de Elke AROD et les travaux du professeur Massimo MONTINARI ont contribué à faire connaître les risques d'une alimentation avec gluten et laitages sur les enfants autistes.

Les travaux du docteur SIMONETTI à partir d'analyses de cheveux ont aussi au départ mis en lumière les niveaux d'intolérance et leurs effets secondaires particulièrement graves chez les autistes et ensuite plus largement chez des patients souffrant de pathologies diverses.

Marion KAPLAN*, a elle aussi permis d'informer un plus large public sur ces nouvelles intolérances et leurs conséquences sur notre santé physique et mentale.

---

* à lire *Alimentation sans gluten ni laitages* de Marion KAPLAN, éditions Jouvence.
Et si c'était le gluten ? de Philippe Barraqué, éditions Jouvence.

Le gluten et la caséine transformés en dérivés de structure proche des opioïdes, migrent de notre intestin pour « squatter » notre cerveau en provoquant des désordres neurologiques.

(Les peptides opioïdes issus de la non-digestion de la protéine de blé sont des morphines et ont donc une action sur le cerveau. La caséine des laitages forme des casomorphines qui ont le même impact sur le cerveau.)

Ces peptides opioïdes issus du gluten non digéré ou ceux issus des produits laitiers de vache traversent facilement la paroi de l'intestin grêle devenue pour beaucoup d'entre nous perméable.

Ces peptides opiacés se comportent dans notre organisme comme certains morphiniques et se fixent sur les récepteurs biochimiques du cerveau, spécifiques à ces substances. Le cerveau qui normalement est protégé et imperméable perd cette protection s'il est agressé par des métaux lourds et des contaminants toxiques : la barrière hémato-encéphalique ne pourra plus jouer son rôle de protection.

Sans le savoir, nous en côtoyons et en ingérons au quotidien :

- Amalgames dentaires (mercure, étain, argent), cigarettes (cadmium, mercure), vaccins en général avec l'aluminium comme conservateur, le vaccin ROR (Rubéole – Oreillons – Rougeole), contenant du mercure sous la forme du thimésoral.
- Les rejets chimiques de plomb et de mercure dans l'atmosphère par l'industrie.
- Les pesticides, fongicides, insecticides et engrais de l'agriculture.
- Les additifs, conservateurs et polluants dans notre alimentation quotidienne.

Cela peut avoir comme conséquence toutes sortes de désordres psychosomatiques et gastriques.

Exemples : problème scolaire avec déficit d'attention, dyslexie, hyperactivité ou hypoactivité, problème relationnel, agressivité, violences graves, schizophrénie, autisme, troubles involontaires convulsifs ou TIC, troubles obsessionnels convulsifs ou TOC, automutilations, perturbation du sommeil, fatigue chronique, maladie de l'intestin avec ballonnements, constipation, maladie cœliaque, maladie de Crohn, carcinome de l'intestin…

Il est étonnant de constater que ces malaises ressentis par une grande majorité de nos enfants à l'école correspondent assez justement avec les effets secondaires liés aux intolérances au gluten et à la caséine.

Pourtant le professeur Reichelt, déjà en 1986 avait fait la preuve qu'un régime sans gluten et sans caséine permet une amélioration de tous ces troubles du comportement, en trois mois chez 81 % des enfants suivis.

Nous sommes en 2009, il s'est écoulé 23 ans, mais nos enfants souffrent de plus en plus de ces maux. Une majorité des parents ignorent que le petit déjeuner à base de tartines, de croissants ou de céréales tant vantées par la publicité, le tout préparé avec amour risque d'être la cause pour leurs enfants des souffrances décrites plus haut.

Nous constatons tous les jours que nos enfants et petits-enfants sont souvent nerveux, instables, irritables, capricieux…

Qui n'a pas vu les émissions avec « super Nany » qui arrive à la rescousse car des enfants même très jeunes ne sont plus gérables par des parents débordés au sein de leur propre foyer.

Oui, notre éducation est certainement plus laxiste de nos jours, mais cela n'explique pas tout de ces débordements où parents et enfants vivent un affrontement permanent à la maison avec des rapports de force pour le moindre geste à accomplir.

Oui, beaucoup d'enfants sont traités à la Ritaline®, pour hyperactivité, agressivité et dirigés vers un thérapeute, un psychologue scolaire.

Mais il est devenu primordial d'explorer en premier lieu la piste des intolérances au gluten et aux produits laitiers pour ne pas passer à côté de désordres et troubles mentaux dus à ces intolérances.

Si nous ne contrôlons pas en premier ces intolérances, l'état de ces enfants risque de considérablement s'aggraver car ils sont en souffrance réelle et grave.

Combien d'enfants devenus adultes ont été catalogués à tort comme malades mentaux et ont terminé leur vie en asile psychiatrique ?

Cela fait frémir et donne la preuve une fois de plus que la médecine est unique et universelle : on ne peut plus continuer à diviser les branches de la médecine comme on divise le corps humain et les symptômes des maladies.

L'être humain forme un tout physique et mental. Pour prévenir et soigner, il faut l'envisager dans son unité.

La médecine basée sur le tout mental ou le tout physique ne peut jouer un rôle efficace dans les traitements, il va falloir réunifier les deux pour soulager plus efficacement les patients.

En résumé, deux aliments de base depuis des siècles, le pain et le lait (avec tous leurs dérivés) peuvent devenir un poison menaçant notre santé physique et mentale, d'autant plus si nous sommes contaminés par les métaux lourds et autres agents toxiques.

Or au vu de milliers de résultats d'analyses, nous sommes tous contaminés par ces polluants. Nous le sommes, certes, à des degrés différents et en plus, nos réactions seront différentes selon notre terrain et notre mode de vie.

Pour y remédier, il faudra envisager une approche, un traitement, une nouvelle hygiène de vie au cas par cas.

Le gluten et les caséines

Une majorité de personnes intolérantes au gluten, ignore l'origine de leurs malaises. Alors pendant des années, des peptides opioïdes, morphiniques vont passer dans le sang et aller perturber l'activité du cerveau. Les symptômes ne seront pas aussi lourds que pour les cœliaques mais suffisants pour perturber « notre santé mentale » sans que nous le sachions.

D'où troubles du comportement, colères incontrôlées, gestes violents, tout cela pourrait expliquer l'augmentation de divorces, d'enfants dits « difficiles », de conduites agressives au volant, de problèmes relationnels au travail…

La liste pourrait être interminable.

Il a été démontré en laboratoire une corrélation entre l'activité électrique cérébrale et l'absorption d'aliments contenant du gluten et de la caséine chez des enfants souffrants du syndrome de déficit d'attention et d'hyperactivité (1997, T. Uhlig).

Si nous avons des doutes sur une éventuelle intolérance au gluten « transformant » notre caractère et menaçant notre équilibre mental, il faudrait suivre les recommandations du professeur Reichelt, essayer pendant quelque temps de se passer d'aliments comportant du gluten et des caséines. Si nous nous sentons apaisés, plus heureux dans nos relations avec les autres, sans ballonnements intestinaux et que dès la reprise de gluten et caséine, nous replongeons dans nos désagréments, alors nous sommes probablement intolérants au gluten.

Les troubles nerveux, les déséquilibres émotionnels ne trouvaient pas leur origine dans un dysfonctionnement mental, mais dans un « empoisonnement ».

Nous sommes pris en otages par des phénomènes qui nous dépassent : notre santé mentale dépend maintenant de phénomènes qui nous sont extérieurs.

• VACCINATIONS ET DÉSORDRES NEUROLOGIQUES

Sylvie SIMON dans son ouvrage *Autisme et vaccinations*, Guy Trédaniel Éditeur, 2007, démontre très clairement le lien entre l'augmentation de l'autisme et les vaccinations.

Voici trois éléments clés de sa remarquable enquête : pas de vaccinations, pas d'autisme, la preuve a contrario qui pourra faire sérieusement réfléchir les gens de bon sens sur ce sujet !

• Les Amish aux États-Unis refusent toute vaccination et les chiffres concernant cette communauté parlent d'eux-mêmes : il n'y a pas de cas d'autisme chez eux !

D'après le pourcentage d'autistes sur le plan national il y aurait dû y avoir dans la communauté Amish du district de Lancaster en Pennsylvanie, 130 cas d'autisme : or seulement quatre cas sont relevés. (L'un d'eux avait longtemps été exposé à un fort taux de mercure à cause d'un générateur, les trois autres étaient vaccinés.)

• Une deuxième étude porte sur le « Home Health Services de Chicago », association de médecins de Rolling Meadows, dans la banlieue de Chicago en 1973.

Ces médecins pratiquent des accouchements à domicile et suivent ensuite les enfants pendant leur enfance et leur adolescence. Le docteur Mayer Eisenstein, le directeur médical de l'organisation, signale : « Depuis des années, nous avons suivi de 30 000 à 35 000 enfants dès leur naissance et nous n'avons pas rencontré un seul cas d'autisme parmi les enfants qui n'ont jamais reçu de vaccins. Nos médecins ont aidé à faire naître plus de 15 000 bébés, dont la plupart n'ont jamais été vaccinés. Les quelques rares cas d'autisme ont été décelés chez des enfants vaccinés avant que leurs mères ne s'adressent à nous pour leur enfant suivant. »

Ces deux études ont été menées par le journaliste d'investigation Dan Olmsted en 2005.

• Troisième fait marquant : en 2005, le docteur Jeffrey Bradstreet, pédiatre en Floride et spécialiste de l'autisme, a confirmé qu'on ne trouve pratiquement aucun cas d'autisme chez les enfants non vaccinés pour des raisons religieuses et élevés au sein de leur famille afin d'échapper aux vaccinations scolaires.

Ces études peuvent être extrapolées : l'autisme est le cas clairement démontré « des effets secondaires » déclenchés par certaines vaccinations. Mais il peut y avoir aussi d'autres effets qui affecteront un nombre encore plus grand d'enfants et adultes vaccinés, effets le plus souvent confondus avec d'autres pathologies et non attribués à la vaccination : hyperactivité, troubles de l'attention, du sommeil, angoisse, dépression, schizophrénie…

Pour plus d'information

Les livres de Sylvie Simon : *Vaccination, l'overdose*, Déjà, 1999, *Faut-il avoir peur des vaccinations ?*, Déjà 2000, *Déjà vacciné, comment s'en sortir*, (avec le Docteur A. Banos), Déjà, 2003, *Ce que l'on nous cache sur les vaccins*, Delville, 2006, *Information ou désinformation*, Guy Trédaniel Editeur, 2004.

• PHOSPHATES ALIMENTAIRES, UNE DROGUE MÉCONNUE

Phosphates dans l'alimentation : les enfants poussés au bord de la folie !

Il y a une débauche d'additifs phosphatés dans notre alimentation : barres chocolatées, sodas, plats préparés…

Nos enfants « empoisonnés » par ces phosphates peuvent devenir : hyperactifs, agressifs, violents, souffrir d'insomnie, de troubles de l'attention, impulsivité, difficulté à s'adapter, morosité, trouble du sommeil majeur, susceptibilité exagérée… jusqu'à de graves troubles de comportement. En voyant cette liste, nous avons l'impression

de « reconnaître » le comportement de nos enfants petits, adolescents et même jeunes adultes.

L'utilisation des phosphates a été multipliée par 300 en dix ans ! Ceci expliquerait cela ?

La santé mentale de toute une génération et plus, est menacée.

Le pire, cette intoxication est passée incognito, ces troubles ont été traités aux États-Unis par la Ritaline®. Seul un accompagnement psychologique a été donné à ces enfants « drogués » avec cette Ritaline. D'où encore le constat d'échec quand on veut ignorer d'autres causes que les causes dites psychologiques. On en revient toujours à « un esprit sain dans un corps sain », il faut absolument tenir compte des deux.

Si vous avez un doute quant à une éventuelle intoxication aux phosphates, il est possible de prendre la mesure du pH salivaire grâce à une bandelette test de pH, à acheter en pharmacie ou en magasin de diététique.

La mesure se fait le matin au réveil, si le pH est alcalin, de 8 ou 9, l'intoxication aux phosphates peut être effective !

L'antidote des phosphates est la prise de vinaigre de vin, à prendre une fois par jour pendant huit jours.

Cette mesure pourrait être faite dans les infirmeries des écoles et en médecine du travail.

À lire : *La Drogue cachée : les phosphates alimentaires,* de Herta Hafer, Éditions du Madrier.

Entre les additifs alimentaires comme le glutamate et l'aspartame connus comme neurotoxiques, la contamination par les métaux lourds, par l'aluminium, les phosphates, les pollutions électroniques, on peut se demander très sérieusement qui bénéficie encore d'un cerveau qui fonctionne correctement.

Réponse : Cela pourrait expliquer un ressenti général, les gens se disent stressés, perturbés, rarement heureux… Normal si l'on considère que le cerveau aujourd'hui est drogué, lésé, perturbé, et tout le monde semble touché à des niveaux différents.

Selon l'OMS, la prévalence des troubles psychiques et du comportement était de 12 % au niveau mondial en 2000, la prévision d'augmentation est de 15 % pour 2020.

(Avec les informations ci-dessus décrites, il semblerait qu'une augmentation seulement prévue de 3 % pour 20 ans est hélas une douce utopie à la vue de l'ampleur des contaminants sur notre santé mentale !) Toujours selon l'OMS, dans les pays développés, 10 à 20 % des enfants présentent un ou plusieurs troubles psychiques ou de comportement : hyperactivité, dyslexie, dépression, autisme…

D'après l'étude, « Troubles de conduite chez l'enfant et l'adolescent », expertise collective de l'Inserm, septembre 2005, un enfant sur huit souffrirait de troubles psychiques.

À lire *Ces polluants affaiblissent notre corps*, professeur Gilles-Eric Séralini, Éditions J.Lyon : « Ils affaiblissent notre corps et nous prédisposent ainsi aux maladies nerveuses, immunitaires, hormonales et de la reproduction. »

Qui veut encore des additifs dans son assiette ? Quitte à y perdre la tête ? Non, merci.

Chapitre 5

La pollution environnementale, arme de destruction massive ?

• SURPOIDS, OBÉSITÉ ET MALADIES DE CIVILISATION

« L'épidémie » de surpoids et d'obésité engendre une « épidémie » de maladies cardiovasculaires, maladies dégénératives, Parkinson, Alzheimer, cancer…

Selon Isabel Mortara, directrice exécutive de l'Union Internationale Contre le Cancer, (UICC) : « La prévention du surpoids et de l'obésité pourrait permettre d'éviter jusqu'à quatre millions de nouveaux cancers chaque année. »

L'UICC met en avant, en février 2009, les dernières études scientifiques qui prouvent que le surpoids favorise l'apparition des cancers de l'œsophage, du rein, du pancréas, entre autres.

Le professeur David Hill, président de l'UICC, cite le rapport « Croyance et comportement autour du cancer » : « Le manque de compréhension du lien entre la masse corporelle et le cancer est comparable à nos comportements à l'égard du tabac et du cancer à la fin des années cinquante. »

Selon l'OMS, rappelons qu'une femme sur trois et un homme sur deux seront touchés par le cancer aux États-Unis et que le cancer est la première cause de mortalité dans notre pays.

M. Dominique Maraninchi, président de l'Institut national du cancer (Inca), défend les recommandations inscrites dans le document « Nutrition et prévention des cancers », entre autres celle qui soutient qu'une meilleure alimentation peut diminuer le nombre de cancers et le nombre de rechutes.

Le fonds mondial pour la Recherche sur le cancer affirme que les risques peuvent être réduits de 40 % en adoptant une bonne alimentation.

La Commission européenne estime que 250 000 vies pourraient être sauvées tous les ans sur les 15 États membres simplement en changeant d'alimentation.

M. Richard Doll, scientifique et médecin britannique, affirme que 90 % des cancers sont causés par des facteurs environnementaux, de nombreux grands scientifiques et cancérologues estiment ce chiffre à hauteur d'environ 70 %.

C'est dire s'il se dégage un consensus logique sur l'ampleur du phénomène et que ceux qui déclarent ignorer d'où provient la maladie ne sont pas forcément de bonne foi ou ont « oublié de s'informer » après avoir terminé leurs études.

Mieux encore, la médecine dite conventionnelle et celle dite naturelle se rejoignent sur la relation entre origine des cancers et contaminations environnementales.

Le professeur Christian Cabrol, en avril 2009, rappelle que les affections cardiovasculaires affectent 540 000 personnes chaque année aux États-Unis et entraînent 170 000 décès.

Il précise : « La plupart des maladies cardiovasculaires sont dues à des problèmes d'alimentation » et il rajoute « l'alimentation est un médicament. À tout âge, on a le pouvoir de se réparer. Remettre l'alimentation au premier plan est une question de survie. »

Le docteur Christian Recchia est secrétaire général du comité Alimentation au sein d'Adicare, (Association pour le Développement et l'Innovation en Cardiologie.)

Le professeur Christian Cabrol en est le président.

Que vont faire et dire ces deux éminents spécialistes en cardiologie dans une campagne le 8 avril 2009 ?

Vous allez tous en majorité supposer qu'il s'agissait d'un colloque concernant des techniques de pointe pour la prévention et la guérison de maladies cardiovasculaires.

Oui, en effet, mais pas celles que l'on pourrait imaginer : ces deux « pontes » en cardiologie vont mener une campagne de prévention nutritionnelle auprès des grands-parents, parents et des enfants scolarisés. L'objectif est de promouvoir l'identité culturelle culinaire, revoir les méthodes de cuisson des aliments préservant les vitamines et antioxydants grâce à la cuisson vapeur, se faire plaisir en mangeant…

• Pollutions chimiques et pathologies

Dans son film, *Homo Toxicus*, Carole Poliquin met en lumière la relation entre les substances toxiques libérées dans notre environnement, l'impact sur notre santé et même le devenir de nos sociétés.

Une étude américaine de mars 2005, faite par le docteur David S.Ludwig, directeur du programme obésité à l'hôpital des enfants de Boston remet en cause les certitudes sur l'espérance de vie des nouvelles générations :

« L'obésité est telle que les jeunes générations pourraient pratiquement être les premières dans l'histoire des États-Unis à vivre en moins bonne santé et moins longtemps que leurs parents. »

De même, le 22 février 2007, le ministre de la Santé britannique intervient au Parlement : « Cette génération d'enfants pourrait être la première pour des décennies qui ne vive pas aussi longtemps que ses parents. »

Pourquoi ? Parce que les personnes âgées de 80 ans et plus, sont nées dans les années 1930 et avant. Elles ont eu une exposition aux contaminations beaucoup plus courte que celle des générations cinquante et celle bien sûr, des enfants nés maintenant.

Un enfant né aujourd'hui aura une exposition aux polluants environnementaux sur l'ensemble de sa vie, plus hélas, son handicap de départ que représente la contamination qu'il a subi dans le ventre de sa mère.

Un groupe américain (Environmental Working Group) a fait une étude sur les cordons ombilicaux qui sont de bons indicateurs de la pollution subie par le fœtus.

Il a été détecté 247 produits chimiques différents.

Le film de Carole Poliquin *Homo Toxicus* en DVD peut être commandé à :

Voir et Agir, 119, rue Pierre-Sémard, 93000 Bobigny
voireagir@wanadoo.fr www.voiretagir.org

Un chiffre clé, en France: nous sommes le premier consommateur de pesticides en Europe, cela représente un tiers de la consommation européenne et le troisième consommateur mondial !

80 000 tonnes sont épandues par an, 440 substances sont autorisées, deux tiers de notre production est contaminée. (Revue *TERRA ECO* juin 2009)

L'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) vient de confirmer en juin 2009, que l'exposition aux pesticides double quasiment le risque de survenue de la maladie de Parkinson chez les paysans.

« Avec les pesticides, on fabrique les cancers de demain », estime Nicole Delepine, responsable de l'unité cancérologie pédiatrique à l'hôpital de Garche – Hauts de Seine.

Plusieurs études démontrent que l'utilisation d'insecticide à la maison par des femmes enceintes est associée à une augmentation du taux de leucémie chez l'enfant.

En mars 2009, l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail, (Afsset), annonce que « les principaux effets sur la santé des résidus de pesticides concernent les cancers, les troubles de la reproduction et les maladies neurodégénératives ».

Des chercheurs américains, sous la houlette du département d'État à la Santé, ont testé un échantillon de 33 enfants de la banlieue de Seattle, de 3 à 11 ans.

Pendant un an, ils ont analysé leurs urines. Résultat, tous sont contaminés par une multitude de pesticides. La quantité de ces pesticides évoluait en fonction de la quantité de fruits et légumes ingérés, avec un pic en été. Un point positif et encourageant, les scientifiques se sont aperçus que lorsque les enfants ne mangeaient que du bio, les traces de pesticides disparaissaient de leurs urines. (*Le Canard enchaîné*, 20 avril 2008)

La revue *Que Choisir* de mars 2005 publie des résultats de mesures de pesticides effectuées sur des légumes.

Sur 27 salades conventionnelles contrôlées :
- 18 ont des résidus de pesticides (dont 1 au-dessus de la valeur légale).

Sur 10 salades « bio » contrôlées :
- 0 pesticide.

Sur 19 pommes conventionnelles contrôlées :
- 16 ont des résidus de pesticides.

Sur 11 pommes « bio » contrôlées :
- 0 pesticide.

Bien sûr, des analyses de fruits biologiques révèlent parfois des traces de résidus de pesticides. Cela peut s'expliquer par la pollution de l'air si des champs voisins sont traités chimiquement, mais les résultats sont sans commune mesure avec les contaminations de l'agriculture conventionnelle.

Selon la Direction générale de la consommation et de la répression des fraudes, 52 % des 3 742 fruits et légumes analysés en

2007, contenaient des résidus de pesticides et dans 7,6 % des cas, ces doses dépassaient les limites maximales réglementaires.

Les poivrons, les tomates, les laitues, les fraises, les mandarines et les raisins sont les plus concernés.

À noter : 3,1 % des produits biologiques testés ne répondaient pas à la réglementation.

En se basant sur les chiffres et informations des analyses faites par la DGCCRF, on peut dire qu'environ un fruit ou un légume sur deux contient des produits chimiques pouvant affecter notre santé, et seulement trois sur cent sont contaminés en bio.

• POLLUTIONS ÉLECTROMAGNÉTIQUES ET RÉSONANCES NÉFASTES

Les pollutions électromagnétiques résonnent au fond de nos cellules !

"Tout bouge
Tout vibre
Rien n'est inerte"

(INSCRIT DANS UN TEMPLE ÉGYPTIEN)

« L'homme a en lui une force magnétique sans laquelle il ne peut exister. »

PARACELSE

L'homme est un être vibratoire comme tout ce qui l'entoure.

Si des pollutions électromagnétiques interfèrent avec ce phénomène, nos cellules sont en souffrance.

Si des pollutions chimiques et psychiques s'y ajoutent, cet équilibre dynamique est rompu et la maladie s'installe au fond de nos cellules.

Jean-Pierre Maschi, médecin de médecine générale est « l'inventeur » dès 1965 du terme « pollution électromagnétique ».

Et pourtant il est très peu connu du grand public, mais il l'est très bien de l'ordre des médecins pour avoir été radié à vie par cet ordre.

Jean-Pierre Maschi a été réhabilité par le Président Mitterrand puis par le Président Chirac.

Ce médecin est auteur de *Combat pour une idée*, *la pollution électromagnétique*, *Secouru par mes malades* en 1976 et *Les dix plus grands mensonges sur la sclérose en plaques*, en 2005.

Ce médecin met en évidence la relation entre perturbation électrique et problèmes de santé, rhumatismes, sclérose en plaques et maladies de civilisation en général.

Il va obtenir des résultats si surprenants qu'il sera baptisé « Le docteur Miracle » ! Il obtient ces guérisons par ce qu'il appelle « la Maschithérapie », technique qui consiste à travailler sur un rééquilibrage électrique et électromagnétique du patient.

Yves Rocard est connu pour être le père de la bombe atomique française et directeur du laboratoire de physique de l'École Normale Supérieure, membre du (CEA), Commissariat à l'Énergie Atomique et du CNRS.

Ses travaux sur l'électromagnétisme ont été déjà, à l'époque mal vus de la communauté dite scientifiques et cela explique un peu pourquoi il a été tenu à l'écart et parfois « volontairement oublié » de l'histoire.

Mais Yves Rocard est maintenant reconnu pour ces mêmes découvertes sur la magnétite et le silicium.

Peu de scientifiques savent que les cellules de l'être humain renferment des cristaux de magnétite. Les docteurs américains, Gould et Kirschvink ont trouvé des petits cristaux de magnétite et de silicium dans le cerveau et le cou des pigeons, dans la tête des baleines, des orques, des dauphins, sur le ventre des abeilles et de la plupart des insectes.

Le biologiste anglais Baker en 1983, a localisé de la magnétite chez l'homme dans les arcades sourcilières, la nuque, le plexus solaire, le bas du dos, au creux des coudes et derrière les genoux.

Ces cristaux de magnétite pourraient selon Yves Rocard servir d'émetteur-récepteur.

J'en ai fait moi-même l'expérience lors d'un voyage au Niger de ce qu'est la réalité de ce système d'émetteur-récepteur avec un guide touareg. En pleine tempête de sable dans l'est du désert du Ténéré, il a su trouver sa route sans aucune visibilité, il n'a pas perdu sa capacité « d'écoute » de sa magnétite. Les Touaregs vivent et survivent ainsi depuis des siècles.

Cette magnétite participait à un système de vie et de survie dans la nature originelle.

On pourrait donc dire que dans des conditions normales de vie, ces cristaux de magnétite et de silicium nous sont utiles, indispensables certainement : on peut imaginer que cela représente le support d'information et de fonctionnement d'un être vivant qui entre en résonance entre l'infiniment petit, au cœur de ses cellules, et l'infiniment grand de l'espace où il s'inscrit.

Mais si ces cristaux sont « agressés » sans cesse par la pollution électromagnétique, l'effet sera négatif pour l'homme, on en arrive à une résonance qui peut être dévastatrice.

C'est le cas évoqué des baleines, dauphins, orques, qui s'échouent sur les plages : on soupçonne les pollutions électromagnétiques des radars des sous-marins… de perturber gravement leur système « de navigation » par interférences et agressions répétées.

Quant aux effets sur l'homme, voici quelques données de base :

Le 29 août 2008, la cour suprême du Texas aux États-Unis s'est prononcée sur une procédure judiciaire plutôt inédite : le fabricant de téléphones portables Nokia est poursuivi par ses propres compagnies d'assurance, la Zurich American Insurance, la Federal Insurance Company et la National Union Fire Insurance Company.

Les accusations portent sur les atteintes corporelles provoquées par les téléphones portables, les assureurs de Nokia refusent de couvrir les dommages sanitaires.

L'association Robin des toits rappelle que depuis 2000, de plus en plus de compagnies d'assurance se désengagent et refusent de couvrir les compagnies de téléphonie mobile.

« Pas bon pour l'assureur, pas bon pour nous ! »

Le docteur David Servan-Schreiber est à l'origine de « l'appel des 20 », avec 20 autres scientifiques, dont le professeur Dominique Belpomme, Lucien Israël, Henri Pujol, Thierry Bouillet, tous éminents cancérologues, contre les effets du portable et des pollutions électromagnétiques sur la santé humaine.

Des études confirment les dangers :

- *Bioinitiative*

Les résultats sont disponibles depuis août 2007.

Cette étude est cosignée par une quinzaine d'experts en bioélectromagnétisme, elle s'appuie sur plus de 1600 recherches. En conclusion, 600 pages relatent tous les effets identifiés, ADN endommagé, ce qui pourrait expliquer un processus de cancérisation, stress cellulaire, modification du système immunitaire et hormonal, perméabilité anormale de la barrière sang-cerveau, donc pénétration des substances toxiques… tumeurs, leucémies, gènotoxicité…

- *Reflex*

Cette étude est financée par l'Union Européenne, la Suisse et la Finlande.

Les expériences ont été faites sur l'ADN des cellules humaines et animales, les conséquences : les champs électromagnétiques géné-

rés par les téléphones mobiles produisirent des ruptures simples et doubles des brins d'ADN, augmentant les aberrations chromosomiques.

- *Interphone*

Coordonnée par le centre international de recherche contre le cancer de l'OMS, depuis 1999, Interphone devait rendre ses conclusions en 2003 !

Les résultats du docteur Siegal Sadetski, responsable de l'étude Interphone israélienne, de l'hôpital de Jérusalem, « Chaim Sheba », démontrent un lien entre l'utilisation des portables et le développement de tumeurs des glandes parotides, (la plus grosse des glandes salivaires situées sous l'oreille). Le risque s'est avéré beaucoup plus grand pour les utilisateurs intensifs et ceux résidant dans des zones à la campagne, où la connexion du téléphone avec l'antenne relais requiert plus de puissance.

L'une des recherches de la Wireless Safe Initiative, publiée en 2007, met en évidence la relation entre électrosmog et augmentation de l'autisme.

Il y a une relation entre l'exposition électromagnétique et la concentration en métaux lourds dans l'organisme des malades suivis : 350 autistes sévères sont engagés dans des régimes de détoxication et de drainage de leur organisme en métaux lourds. Mais ces malades exposés à des micro-ondes pulsées, voient les canaux de communication se fermer, piégeant à l'intérieur les métaux lourds comme le mercure.

Ces métaux lourds perturbent les échanges de l'ADN et provoquent une mutation génétique lors de la division cellulaire, contribuant à l'autisme.

(Revue *Le Monde de l'intelligence* N°12, avril-mai-juin 2008)

• EFFETS CACHÉS, CONSTANTS CUMULATIFS ET CROISÉS DES POLLUTIONS ENVIRONNEMENTALES (RÈGLE DES 4 C)

Les différentes pollutions environnementales s'ajoutent, se croisent, se « combinent » et multiplient leurs effets nocifs sur notre santé.

Toutes ces pollutions concourent à léser notre ADN, qu'elles soient chimiques ou électromagnétiques, ce qui pourrait expliquer l'explosion de nos maladies de civilisation. Nos cellules s'encrassent avec tous ces toxiques, les brins d'ADN sont lésés et cassés et il semblerait que la pollution électromagnétique contribue à déstabiliser notre ADN encore plus vite. Les cellules débordées changent de polarité électrique.

La cellule à l'état normal a un noyau négatif et une membrane positive. Si la cellule est de manière répetée, polluée, agressée, elle bascule de polarité, le noyau devient positif et la membrane négative. La multiplication de cellules dégénérescentes s'ensuit avec l'apparition de cellules dégénérées, cancéreuses.

Le docteur Catherine Kousmine a analysé la survenue du cancer comme un mécanisme de survie de l'organisme tout entier : l'excès de toxines et de toxiques dans le corps à cause principalement de la pollution et de notre alimentation dénaturée provoque une saturation des émonctoires débordés. Le cancer devient alors l'émonctoire principal pour suppléer à ces défaillances qui pourraient à terme provoquer la mort. Le cancer est vu comme un mécanisme de survie.

La cellule est une « petite usine électromagnétique » qui se nourrit, évacue ses déchets, communique avec son milieu en bonne intelligence, cela quand tout va bien. Si ces paramètres d'équilibre changent, soit par :

- une perturbation électromagnétique,
- la contamination par des toxiques chimiques, de métaux lourds,
- un manque d'oxygène ou de nutriments,
- associé à un stress continu très fort,

le désordre s'ensuit et il peut se produire alors un basculement de polarité. D'où la nécessité d'un nouveau principe d'anticipation :

Les pollutions sont cachées.

Le principe de précaution a été invoqué pour ne plus utiliser tel ou tel produit chimique ou nouvelle technologie dont des doutes sont fortement émis quant à leur innocuité, dont des preuves de risques pour la santé humaine sont avancées par certains scientifiques alors que d'autres les contestent.

(Curieusement, les scientifiques qui se battent pour que les consommateurs soient tenus au courant des pollutions sont des chercheurs indépendants, alors que les scientifiques déclarant que tout va bien ou que les dangers sont minimes, sont rattachés de manière directe ou indirecte aux industriels qui commercialisent ces produits ou techniques.)

Cela s'appelle « des conflits d'intérêts ». Le scientifique payé pour trouver un résultat qui convienne à un lobby, ou à qui il a été promis un poste avec responsabilité avec un salaire intéressant à condition de donner préalablement une étude qui va dans le sens voulu, rentre dans ce cadre du conflit d'intérêts.

Pourtant, beaucoup de « dits » scientifiques ont peu d'état d'âme et manipule l'information au détriment de notre santé et même de notre devenir.

Je ne nommerai pas ces actes « conflits d'intérêts ». C'est un terme bien trop élégant pour de telles turpitudes, c'est plus de l'ordre de la trahison, de la malhonnêteté intellectuelle de la pire espèce, et la bonne vieille coutume du temps des cow-boys d'enduire le tricheur, le traître, de goudron et de plumes est encore une peine trop douce pour eux.

L'effet est le suivant, entre vraie information et désinformation, le citoyen consommateur ne sait plus à quel saint se vouer et les pollutions de tous ordres restent cachées.

Les pollutions avancent « masquées » : C'est une avalanche de nouveaux produits, plusieurs millions depuis la dernière guerre mondiale, comment les connaître tous et les évaluer ? Mirko Beljanski a mis au point en 1975-1976 « l'Oncotest » dont il a déposé les brevets dans 17 pays. Cet « Oncotest » est fondé sur la comparaison de la réplication in vitro de l'ADN des tissus sains et de l'ADN des tissus cancéreux, ce qui détermine le potentiel cancérigène.

Ce test biochimique permet de dépister les molécules dangereuses (cancérigènes).

Les pollutions sont constantes.

Tous s'accordent à reconnaître que les pollutions sont partout et qu'il est devenu quasiment impossible d'y échapper même quand tous nos efforts contribuent à vivre le plus sainement possible.

(J'ai eu l'occasion d'aller dans une île paradisiaque de l'archipel des Maldives, mer d'émeraude, sable blanc, cocotiers, le rêve ! Oui, mais pas longtemps, lorsque des odeurs suspectes m'ont alertée, j'ai exploré l'île pour trouver l'origine de ces odeurs : les poubelles sont réunies au centre de l'île et y mettre le feu est la solution choisie pour se débarrasser des poubelles. Des milliers de bouteilles plastiques, entre autres, sont donc brûlées en dégageant des dioxines cancérigènes. Les paradis se transforment vite en enfer avec la main de l'homme !)

Cela ne veut pas dire qu'il faille baisser les bras, bien au contraire, j'entends déjà dire certains : « Si la pollution est partout, il n'y a plus rien à faire », non, car nous disposons de preuves encourageantes. Les enfants consommant des aliments bio, n'ont pas de résidus de pesticides dans leurs urines alors que les autres enfants en ont.

Cela veut dire que des solutions sont possibles.

Les pollutions sont cumulatives.

Les doses minimales admissibles par exemple pour les additifs alimentaires ne tiennent jamais compte du cumul de ces additifs à la fin de la journée, car chaque aliment industriel en contient.

La dose d'additif pour un aliment peut être acceptable mais il n'est pas tenu compte du fait que ces additifs se cumulent au fil des repas.

« Ce n'est pas la dose qui fait le poison mais la répétition des doses », d'où une toxicité chronique.

Il n'est pas tenu compte non plus du poids et du métabolisme du petit enfant. Il va ingérer des doses qui chez lui auront un impact beaucoup plus fort que chez un adulte. Les cumuls des doses d'additifs chimiques chez l'enfant représentent un risque encore plus élevé que chez l'adulte.

(Lorsqu'un enfant doit prendre un médicament, il ne reçoit évidemment pas les doses prévues pour un adulte.)

Les pollutions sont croisées.

Ce phénomène est ignoré volontairement et il faut bien reconnaître que les centaines de milliers de nouvelles molécules échappent complètement à notre contrôle.

John Laseter, docteur en biologie, grand spécialiste des essais toxicologiques et chimiques sur les pesticides, les herbicides… indique que 60 000 nouveaux produits chimiques ont été mis sur le marché en 70 ans et que depuis peu de temps grâce à des tests réalisés en laboratoire il s'avère que deux produits non toxiques pris isolément, le deviennent s'ils sont mis en contact. Cette toxicité peut être multipliée par 1 000 dans ce cas-là.

Certaines molécules ne sont pas toxiques en elles mêmes mais mises en présence l'une avec l'autre, elles vont donner naissance à une molécule qui elle peut être toxique.

Imaginons l'apprenti chimiste, il pourrait créer un effet détonnant avec des molécules qui sont inertes séparément, mais réunies, elles explosent.

Le principe de précaution qui permet de temps en temps après beaucoup de polémiques de supprimer une source de pollution, est déjà un progrès remarquable en soi. Pourquoi, ne pas en même temps adopter « le principe d'anticipation », c'est-à-dire refuser maintenant dès le départ toutes nouvelles sources de pollution pour se rapprocher le plus possible de « la tolérance zéro » ?

Les pollutions pénétrent dans nos cellules et vont les affecter plus ou moins gravement selon différents paramètres à prendre en compte :

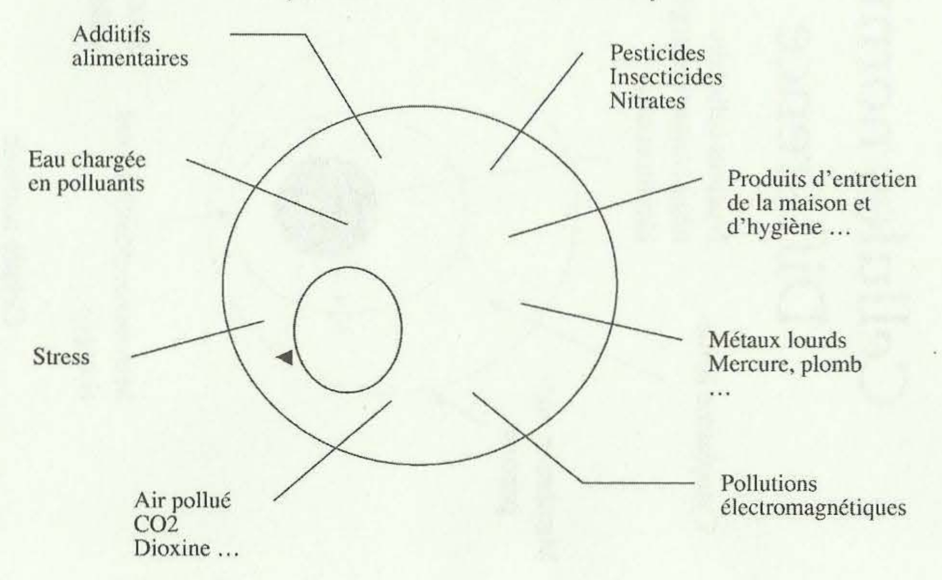
- Selon la teneur des « poisons » qui vont s'y accumuler (toxiques, hautement toxiques, cancérigènes).

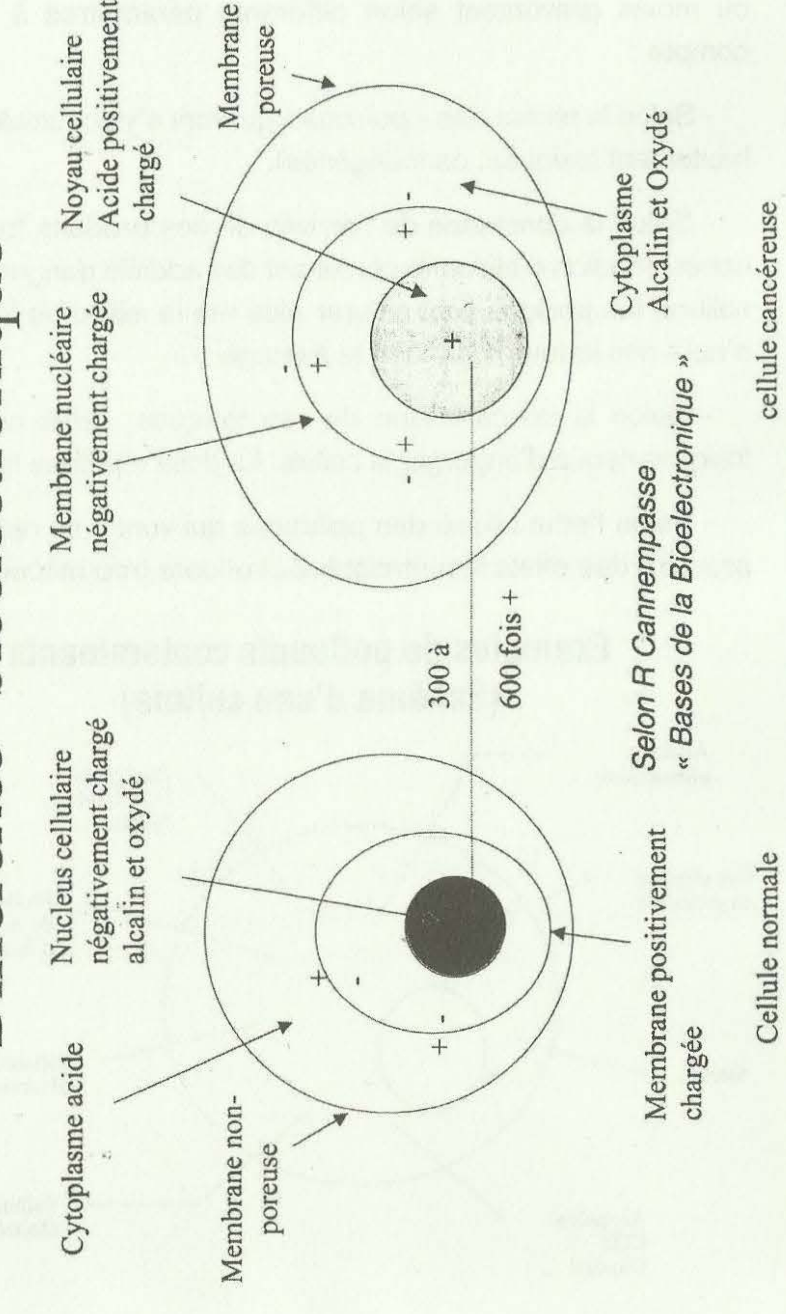
- Selon la constance de l'arrivée de ces produits toxiques (si la consommation d'aliments contenant des additifs dangereux est journalière, les poisons vont saturer plus vite le milieu de la cellule, qui n'aura pas le temps de faire le ménage !).

- Selon la concentration de ces toxiques, l'effet cumulatif des toxiques risque d'engorger la cellule. La dose répétitive fait le poison !

- Selon l'effet croisé des pollutions qui vont « se rencontrer » et produire des effets incontrôlables et encore trop méconnus.

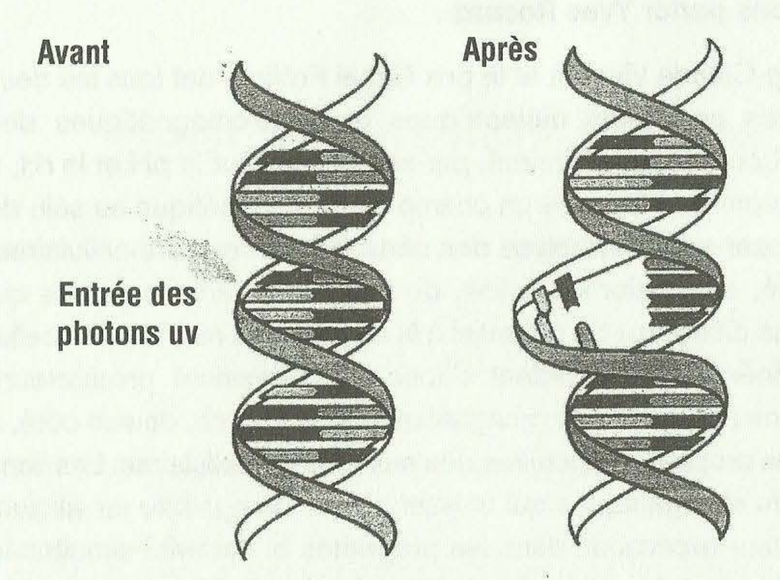
Exemples de polluants contaminants (Schéma d'une cellule)





Laissons parler Yves Rocard

« Louis-Claude Vincent et le prix Nobel Frölich, ont tous les deux montré les propriétés diélectriques et électromagnétiques des cellules. Louis-Claude Vincent, par ses travaux sur le pH et le rH, a expliqué comment se crée un champ électromagnétique au sein de la cellule par auto-électrolyse des sérums intra- et extra-cellulaires. D'un côté, des cations alcalins, de l'autre des anions acides qui créent une différence de potentiel à la surface des membranes cellulaires générant un excédent d'ions de potassium producteurs d'électrons chargés électromagnétiquement. Frölich, de son côté, a montré les propriétés dipolaires des membranes cellulaires. Les liens structurels et organiques qui unissent la ferromagnétite au silicium trouvent leur explication dans les propriétés et l'activité simultanée de ces deux minéraux. La ferromagnétite émet un champ électromagnétique énergétique, les cristaux de silicium captent ce champ électromagnétique, le canalisent, le transforment et le distribuent, aux bonnes fréquences retenues, aux appareils ou aux systèmes biologiques qui les utilisent ensuite selon leurs besoins. La biologie moderne a démontré que l'être humain est constitué de millions de réseaux cristallins : système hydrolymphatique, système osseux, système cellulaire, etc. Tout le système cellulaire et l'ADN qui le compose, cristallise, je l'ai dit, en silicium et en ferromagnétite. Le silicium cellulaire agit comme un poste récepteur des ondes électromagnétiques émises par la ferromagnétite cellulaire qu'il transforme, adapte et transmet ensuite aux cellules sous forme d'énergie ou d'information, ce qui est la même chose. »



Les travaux de Mirko Beljanski démontrent la déstabilisation progressive de l'ADN conduisant à la cancérisation par l'action cumulative et progressive des toxiques chimiques, biologiques et des cancérogènes. (voir figure ci-dessus)

Chapitre 6

Alimentation au sens large

• ÉMOTIONS ET « STRESS »

Que sommes-nous sans nos émotions, elles nous nourrissent, nous font grandir ou dépérir, bref, nous en vivons, nous nous en nourrissons au quotidien.

Nos peurs et nos bonheurs nous affectent tout autant que nos « nourritures terrestres ».

De nos jours, un seul mot résume nos états d'âme, de la plus petite contrariété jusqu'au plus grand malheur : le stress.

Ce mot « stress » veut à la fois tout dire et ne rien dire : on y amalgame les contrariétés de la vie, le mal de vivre, les conflits mal résolus au sein de la famille ou du travail, la dépression…

Le mot « stress » est mis à toutes les sauces.

C'est un phénomène quasi universel, on entend ce mot partout, sous toutes les latitudes, aucun pays n'est épargné. Il revient dans toutes les conversations, quelles que soient les populations, tous âges et situations confondus !

Il est couramment accepté qu'à lui seul le stress peut engendrer des problèmes de santé.

Mais les conséquences d'un état de stress seront différentes pour chaque personne.

Nous ne sommes pas égaux devant une situation stressante. Notre métabolisme est différent et les effets secondaires des chocs, peurs, émotions vont se traduire de façons différentes dans notre corps et notre mental.

La maîtrise du mental peut tout ou presque chez certains individus et pour d'autres, un problème qui pourrait être résolu, peut les faire basculer dans la dépression profonde et aller jusqu'au suicide.

Les effets du mental peuvent être imprévisibles et dépasser l'imagination.

Il en est qui se retrouvent en une nuit avec des cheveux complètement blancs après un choc. Pour d'autres, un ulcère d'estomac sera la contrepartie d'angoisses, de soucis constants.

À l'inverse, lors d'un grand bonheur, d'une grande espérance, tout se remet à fonctionner parfaitement chez des gens très malades.

On a vu des phénomènes étonnants chez des individus touchés par une foi intense : des hommes et femmes ont pu se guérir seuls alors qu'ils étaient considérés comme perdus !

Les capacités de l'être humain sont insondables selon les circonstances.

Il a été constaté à de nombreuses reprises que des malades ayant subi une opération à la suite d'un cancer, ont guéri spontanément alors que le chirurgien avait seulement ouvert et refermé sans intervenir, le cancer étant trop étendu !

Le patient se pensant opéré a guéri spontanément !

« La foi soulève des montagnes », certes mais nous n'avons pas tous les mêmes capacités d'auto-guérison.

Positives ou négatives

Elles nous font avancer dans certains cas, reculer dans d'autres.

La peur moteur et la peur douleur.

Certaines peurs déclenchent un apport d'adrénaline qui va permettre de faire le geste qui sauve, par exemple en cas d'accident.

Mais il y a des peurs qui minent, peur de l'avenir, de perdre son travail, de tomber malade, de perdre l'amour de l'autre, en fait des peurs liées à l'insécurité, les peurs contre lesquelles il est difficile de lutter et des peurs qui ont un impact négatif très fort sur notre santé.

D'autres sentiments sont très pénalisants : l'envie, la jalousie, les colères rentrées, la rancune… peuvent « miner » un individu et faire un travail de sape sur l'organisme pendant des années, entraînant divers désordres, allant parfois jusqu'à la maladie grave.

Nous sommes tous dans l'attente d'informations, de conseils, de solutions « miracles », mais il y a autre chose qui l'emporte sur tout, c'est l'amour.

J'entends par amour, l'amour global qui peut se manifester au quotidien de bien des manières, mais qui seul peut illuminer nos journées.

C'est la gentillesse, la politesse, le respect de l'autre, un sourire, un mot gentil, un geste d'aide.

C'est la salutation gentille du voisin quand nous partons travailler…

Lors de conférences en 2008 aux « journées de Millançay », organisées par la ferme Sainte-Marthe, sur trois jours, le public venait pour écouter des conférenciers très pointus, connus, auteurs de livres à succès sur la santé.

C'était une réussite pour tous les intervenants, public et conférenciers mais le point fort de ces journées fut l'intervention du docteur David Servan-Schreiber, auteur de Guérir et Anti-cancer. Ses livres connaissent un succès mondial avec une diffusion exceptionnelle. Mais ce qui a soulevé l'émotion et l'intérêt de tout le public et c'était très palpable, ce ne fut pas seulement des conseils ou des explications très pertinentes sur la santé et la maladie, ce fut une lecture faite par David, sur l'amour, comment des paroles d'amour changent notre vie, quelles que soient les difficultés que nous traversons, et comment l'amour reste l'ultime sentiment qui vaut que la vie soit vécue.

« Différentes études ont établi que ce sont les émotions négatives, la colère, l'anxiété, la tristesse, et même les soucis banals, qui font le plus chuter la variabilité cardiaque et sèment le chaos dans notre physiologie. À l'inverse, d'autres études ont montré que ce sont les émotions positives, la joie, la gratitude et surtout l'amour, qui favorisent le plus la cohérence. En l'espace de quelques secondes, ces émotions induisent une onde de cohérence qui est immédiatement apparente sur l'enregistrement de la fréquence cardiaque. »

L'effet réflexe

Si nous ne sommes pas « en pleine santé », le stress, les peurs, les émotions négatives de toutes sortes seront ressenties et auront des effets pénalisants très forts sur notre métabolisme.

À l'inverse, si nous sommes en pleine forme, les contrariétés, les peurs, le stress auront beaucoup moins de prise sur nous et donc moins d'effets nocifs sur notre métabolisme.

La santé mentale et la santé physique sont étroitement liées, ce qui est logique si l'on considère que l'être humain est une unité.

« Un esprit sain dans un corps sain » reste toujours le but à atteindre ou l'équilibre à sauvegarder. Il y a une interdépendance obligée entre notre état mental et physique.

Le moindre décalage sur l'un interfère sur l'autre.

Mais aujourd'hui nous vivons dans un monde où trop souvent nos aliments ne permettent plus de nourrir notre cerveau correctement.

Les docteurs Neveu et Delbet et le chlorure de magnésium

Il existe des terres agricoles naturellement pauvres en magnésium, ou bien les terres sont appauvries par la culture intensive.

Les engrais à la potasse utilisés actuellement sont des antagonistes du magnésium.

Pour toutes ces raisons, les céréales, légumes, fruits que nous consommons ont une teneur en magnésium insuffisante.

Le sel raffiné et les céréales raffinées concourent grandement aussi à ce manque de magnésium.

Les conservateurs utilisés dans notre alimentation sont aussi des chélateurs de minéraux, dont le magnésium.

Nous allons donc souffrir de ce manque de magnésium ; notre humeur et notre équilibre nerveux vont s'en ressentir et parfois gravement, jusqu'à la dépression.

Un chercheur français, M.Robinet, en 1928, a fait le parallèle entre la carte de France des suicides et celle des carences du sol en magnésium !

Les deux cartes se superposent parfaitement.

Une des explications de la dépression post-natale serait une carence en magnésium.

Nos réserves en magnésium déjà en général faibles vont être utilisées pendant la grossesse et parfois réduites à néant lors de l'effort dû à l'accouchement.

D'ailleurs, chez l'animal qui rejette son petit après la naissance, il suffit de lui faire prendre du chlorure de magnésium pour que le jour suivant, la mère accepte de nouveau de nourrir son petit.

Nous souffrons tous du manque de la molécule du bonheur.

- Le docteur Andrew Stoll de Harvard en 1999 fut le premier à démontrer l'efficacité des huiles de poisson riches en oméga 3 dans la stabilisation de l'humeur et le soulagement de la dépression chez les patients maniaco-dépressifs.

- Le docteur Servan-Schreiber, dans son ouvrage **Guérir** ***a parfaitement démontré la relation entre le manque d'oméga 3 et les divers troubles psychologiques, des plus bénins aux plus lourds, de l'hyperactivité en passant par la dépression, la schizophrénie, les troubles bipolaires...***

- Certains troubles ou déficiences mentales lourdes s'expliquent par une déficience en iode.

Traditionnellement, on cultivait de la bourrache, plante riche en iode. Une fleur de bourrache a une teneur en iode équivalente à celle de deux huîtres.

Donc les peuples vivant loin de la mer mais consommant de la bourrache ne souffraient pas de troubles de la thyroïde.

Lorsque ces traditions empiriques se sont perdues, on a vu apparaître des générations d'enfants appelés « crétin des Alpes », enfants contrefaits physiquement et avec de graves déficiences mentales.

Santé mentale et empoisonnement par les métaux lourds et les pollutions toxiques

Sylvie Simon démontre parfaitement dans son livre *Autisme et vaccinations*, comment et pourquoi nous assistons à une flambée de l'autisme, la nouvelle épidémie du siècle. Cela s'explique par la contamination par les vaccinations, à travers les adjuvants et métaux lourds employés, dont le thimérosal, dérivé du mercure.

Notre capacité à affronter la vie avec ses hauts et ses bas dépend grandement de notre capacité à nous remettre en question.

Dans notre civilisation actuelle, nous sommes tributaires, que nous le voulions ou non, de ces grands courants de pensée dont, entre autres, les théories freudiennes largement répandues.

Ces théories bien ou mal interprétées par certains thérapeutes freudiens ont « déstabilisé » des générations de personnes souffrant de désordres dits « mentaux ».

En effet la principale explication trouvée pour expliquer différentes pathologies se résumait en partie à la responsabilité des proches : mère, père, grands-parents, sœur, frère… bref, trop souvent il n'y avait pas de remise en question de nos propres responsabilités dans la gestion de nos malheurs, la responsabilité étant presque toujours détournée sur « l'autre ».

Pour résoudre nos difficultés existentielles, nos contrariétés, nos stress, remettons-nous en cause, il sera plus facile d'y trouver remède.

Qu'on le veuille ou non, nous sommes les premiers acteurs de nos bonheurs et malheurs.

Le bonheur, l'équilibre mental dépendent à la fois de notre façon de nous nourrir et de notre capacité à affronter la vie.

Le Dalaï Lama, est invité à la télévision française. Un journaliste lui pose des questions sur la situation au Tibet. Le Dalaï-Lama, fidèle à son habitude, répond de manière courtoise et souriante. Le journaliste, apparemment impressionné par la qualité des réponses lui pose une dernière question :

« Comment pouvez-vous garder votre sourire, votre calme alors que la situation actuelle est très tendue entre le Tibet et la Chine ? »

La réponse du Dalaï Lama est à elle seule une école de sagesse : « Ils nous ont déjà tout pris, ils ne nous prendront pas notre âme en plus ! »

Nous pouvons aussi nous inspirer de ce précepte dans notre vie au quotidien :

- c'est la guerre aussi parfois entre individus, même dans un mode de vie dit moderne :
- la guerre avec son collègue de travail, avec son patron, avec son conjoint ou son ex-conjoint, les occasions ne manquent pas !

Et dans ces moments-là, les vieilles rancunes, les colères, les violences nous « salissent » au physique et au mental.

Ne nous laissons pas prendre notre âme en plus !

• AIR ET LUMIÈRE

L'air

Nous nous nourrissons de l'air, « PRANA », le souffle de vie, l'inspiration est notre premier acte à la naissance.

Respirer l'air, un mouvement réflexe, qu'on nous apprend à perfectionner, puisque ce n'est pas aussi simple qu'il y paraît.

Si en général, nous inspirons suffisamment, nous ne rejetons pas complètement l'air vicié qui stagne dans le bas de nos poumons.

Insuffisamment oxygénées, les cellules entières de nos poumons en pâtissent car pour mener à bien toutes leurs tâches, elles ont besoin d'oxygène.

L'air que nous inspirons répond-il toujours à la pureté nécessaire ?

Dans les villes, l'air est pollué par l'oxyde de carbone de la circulation automobile et les fumées des usines; à la campagne ce n'est guère mieux dans des régions où les vents dominants ramènent la pollution des villes et des usines.

Par définition, à la campagne, il y a des cultures, donc des périodes où les traitements de pesticides, fongicides, épandages de lisier, ne contribuent pas à garder un air pur et sain.

Le tragique accident de Tchernobyl a prouvé, s'il en était besoin, que la pollution de l'air n'a pas de frontières !

Comment nier que tous ces polluants n'affectent pas gravement notre santé ?

Impossible de vivre sous une bulle, mais il n'est pas recommandé de promener un bébé dans son landau, au milieu de la circulation automobile, ni d'y faire son jogging comme on le voit trop souvent. S'aérer dans ces conditions est une gageure.

Métro, boulot, dodo

Un des instigateurs du Grenelle de l'environnement, fondateur d'écologie sans frontière, Frank Laval, est aussi auteur de *Pollution de l'air, 63 millions de contaminés*. Le titre veut tout dire !

Des études italiennes annoncent que respirer l'air de Milan pendant une journée équivaut à fumer quinze cigarettes, avis aux non-fumeurs ! C'est certainement vrai car les photos satellites, permettant de voir où se situent les masses de pollution au-dessus des pays, sont impressionnantes : entre autres, tout le nord de l'Italie est complètement recouvert et opaque et une grande partie de la Chine aussi l'est déjà.

Malheureusement, rester à la maison en croyant se protéger de ces pollutions est impossible, car à l'analyse de l'air ambiant de beaucoup de foyers, on constate une concentration de polluants dépassant largement celle sévissant à l'extérieur.

Que dire des travailleurs enfermés cinq jours sur sept dans des bureaux climatisés, climatisation comprenant des filtres inefficaces ou mal entretenus, qui vont véhiculer tous les microbes de la population et y répandre des virus résistants ?

Ces tours dispersent également leurs miasmes à l'extérieur et on voit régulièrement apparaître des épidémies, parfois mortelles de légionellose dans les environs.

Les usines d'incinération des déchets contribuent aussi largement à cette pollution de l'air et on sait que les dioxines qui en résultent sont hautement cancérigènes.

Ces usines ne sont pas encore toutes aux normes, faute d'être équipées de filtres performants pour réduire les émissions de dioxine et les municipalités devraient avoir l'obligation de fournir un contrôle de l'air, comme pour l'eau, à leurs concitoyens.

Dans la région de Chambéry, des milliers de tonnes de fourrage et de lait ont dû être jetés, suite à des contaminations à la dioxine ces dernières années (en 2001).

L'augmentation de dioxyde de carbone a un effet mutagène sur des plantes qui deviennent allergènes. Dans des conditions de vie normale, sans pollution de l'air, ces plantes sont sans danger pour l'homme ; mais si la pollution augmente, ces plantes sont agressées et sécrètent des poisons allergènes comme dans un réflexe d'autodéfense.

De plus en plus de gens souffrent de rhume des foins, d'allergies multiples, car d'une part leur terrain est de plus en plus propice à ces maladies à cause de l'alimentation, et d'autre part s'y conjuguent les agressions dues aux plantes allergènes.

Au niveau mondial, l'OMM (Organisation Météorologique Mondiale) en mars 2009 a rendu son rapport : en Asie, de nombreuses villes, dont Karachi, New Delhi, Katmandou, Dacca, Shanghai, Pékin et Bombay, dépassent toutes les limites en matière de pollution par le nombre de particules en suspension dans l'air.

Deux millions de personnes meurent chaque année des conséquences de cette pollution qui provoque des problèmes respiratoires et cardiaques ainsi que des cancers du poumon.

Nous avons notre propre responsabilité de pollueur au sein de notre foyer.

Qui n'a pas ses désodorisants d'ambiance à la maison et pourtant en plus d'être parfois « entêtants » au point d'être désagréables, ils peuvent s'avérer très dangereux pour notre santé. Selon la revue *Quelle santé* de juin 2009, ces désodorisants recèlent des substances hautement toxiques comme les composés organiques volatils (COV) :

- Formaldéhyde, gaz irritant les yeux, la peau et les voies respiratoires, même à faible dose, classé comme cancérogène certain par le Centre International de Recherches sur le Cancer (CIRC), impliqué dans les cancers de la cavité buccale et des sinus.
- Benzène, mis en cause dans la survenue des leucémies, toluène, neurotoxique puissant, terpènes, responsables d'allergies, pesticides retrouvés dans 95 % des logements, parfois à des doses bien supérieures à l'air extérieur, nanoparticules qui peuvent être inhalées ou même passer la barrière de la peau, pénétrer la membrane cellulaire et aller jusqu'au noyau et y provoquer des lésions irréversibles. Ces dangers sont complètement sous-estimés, autre scandale pour plus tard ?

La lumière

Nous vivons et survivons grâce au soleil, à la lumière.

Le soleil représentait « Dieu » dans certaines civilisations et n'est-ce pas pour « adorer » le soleil que nous nous précipitons sur les plages pendant nos congés.

La lumière est essentielle à la santé de l'homme, c'est une source de vie et elle agit sur notre biorythme.

La lumière est transmise à travers la rétine de l'œil à la glande pinéale, l'épiphyse, sous forme d'impulsions nerveuses énergétiques. D'elle dépend notre rythme du sommeil, notre humeur, notre résistance immunitaire, elle est impliquée à tout niveau de notre métabolisme.

En dessous de 2 000 lux, la glande pinéale sécrète de la mélatonine qui est une hormone du sommeil.

Comme référence, il faut savoir qu'en hiver, nous ne dépassons guère 500 lux alors qu'en plein été, nous pouvons atteindre 50 000 lux.

La lumière naturelle en suffisance nous permet de bénéficier d'un bon équilibre entre la sérotonine et la mélatonine.

Si nous manquons de lumière, exemples : le travail dans des lieux fermés avec lumière artificielle, certains pays avec des conditions climatiques difficiles…, nous risquons de subir les effets secondaires suivants :

- fatigue chronique, dépression, baisse de libido, augmentation de l'appétit, boulimie avec envie d'hydrates de carbone et envie d'aliments sucrés plus risque d'obésité…

Pour rester en forme, nous devons bénéficier d'une lumière avec une intensité supérieure à 2000 lux au niveau des yeux. Nous devons revoir certaines modes qui consistent à porter des lunettes de soleil systématiquement, même sans soleil !

Beaucoup d'hommes les quitteraient à la seconde s'ils savaient que le manque d'intensité lumineuse risque d'affecter leur système hormonal et donc leur libido et leur puissance sexuelle !

Des expériences intéressantes ont été menées pour démontrer à quel point la lumière peut influencer nos actes :

Aux États-Unis, la société Wal Marts a vu une augmentation de 40 % de ses ventes dans les zones de ses magasins équipés de lumières reproduisant le spectre du soleil.

N'oublions pas que nous fabriquons notre vitamine D grâce à l'exposition de notre peau au soleil.

Des carences sont d'ailleurs constatées chez les femmes qui sont voilées et n'exposent aucune partie de leur corps au soleil, le cas extrême est le port de la burqua qui rend impossible l'exposition au soleil.

• EAU

Boire de l'eau est peut-être l'acte qui nous engage le plus au niveau de notre santé et ce fait est largement sous-estimé.

Savoir reconnaître et obtenir une eau de qualité est certainement ce qui va nous être le plus difficile au quotidien.

Boire, cela paraît le geste le plus simple qui soit et qui appelle le moins de discussion, mais c'est le geste devenu le plus sujet à caution aujourd'hui. Qui boit une eau saine, en quantité suffisante ? Pratiquement personne.

Qui peut nous aider dans notre quête ?

Pas notre médecin généraliste, la qualité de l'eau n'est pas étudiée en faculté de médecine, le médecin va naturellement nous recommander de boire quotidiennement suffisamment d'eau, sans en dire plus.

Il y a actuellement une prise de conscience des consommateurs sur la mauvaise qualité de l'eau du robinet et les vendeurs d'eaux minérales font leur fortune grâce à cela.

Procédé toxique du retraitement des eaux :

• L'eau du robinet n'est pas consommable si on l'étudie sous plusieurs aspects.

• Sur un plan pollution de l'eau, il faut considérer le mode d'approvisionnement par canalisations en plomb qui concerne encore 32 millions de personnes, chiffre effarant aujourd'hui, alors que l'on croit ce problème réglé.

• La norme légale est de 50 microgrammes de plomb par litre. Cette norme sera ramenée à 10 microgrammes par litre en 2013.

En attendant le risque de plombémie, ou taux de plomb dans le sang, même s'il est peu élevé, peut entraîner différents symptômes, allant de la fatigue inexpliquée, de l'anémie, des retards scolaires, jusqu'aux problèmes rénaux.

La chute de l'Empire romain a été en partie imputée à la contamination au plomb de sa population et notamment de ses élites, puisque c'étaient elles qui se servaient des produits contaminés.

Le plomb était trop largement utilisé dans la vie quotidienne : décorations de couleurs au plomb dans les assiettes, donc migration de molécules de plomb dans la nourriture absorbée, sucrage du vin avec le plomb, donc contamination de la boisson.

La première question à se poser en matière d'approvisionnement en eau, est :

D'où vient-elle ?

En majorité des rivières et des lacs. Quand on hésite à se baigner dans de telles eaux à cause de leurs contaminations, ne peut-on pas

prendre peur à l'idée d'en boire et ne va-t-on pas se demander par quel procédé on va réussir à purifier une telle eau ?

Que trouve-t-on dans ces eaux, et comment les traite-t-on pour les rendre enfin potables ?

Normalement on doit trouver dans ces eaux ce que l'on y déverse tous les jours de manière directe ou indirecte.

Directement, il s'agit de la pollution due à l'agriculture et à l'industrie et indirectement, une autre source de pollution à laquelle on pense trop peu, celle due aux consommateurs dans chaque foyer par rejet des eaux usées.

Comment s'enquérir de la qualité de notre eau de distribution ?

Il suffit de se rendre à la mairie de son domicile où sont mises à disposition du public les données relatives à la qualité de l'eau distribuée, selon la loi sur l'eau du 3 janvier 1992 et le décret du 26 septembre 1994.

Ce que l'on trouve à l'analyse de ces eaux dépend de ce que l'on y recherche, cela peut paraître une lapalissade, mais le problème est grave.

Les pesticides sont présents dans 90 % des points surveillés en rivières et 58 % des eaux souterraines, selon le dernier bilan de l'Institut français de l'environnement.

En 2003, son constat est alarmant puisque 73 % des rivières et 57 % des nappes phréatiques sont contaminées par les pesticides.

La norme française se conformant à une directive européenne indique le seuil de 0,1 microgramme de pesticide par litre, et à 0,5 microgramme par litre en concentration totale de pesticides.

Quand on sait que ces taux sont largement dépassés sur une majeure partie de la France, on doit savoir qu'on s'expose, en buvant cette eau, à des risques de santé tels que troubles nerveux, digestifs, musculaires, cardiovasculaires et respiratoires. Sur le long terme, effets cancérigènes, problèmes de stérilité et malformations congénitales, maladies neuro-dégénératives type Alzheimer, Parkinson, baisse de la résistance immunitaire.

Mais là aussi, on ne trouve que ce que l'on recherche ; la Commission européenne devait établir une liste des pesticides autorisés et cette étude n'a porté que sur 37 produits alors qu'il en existe plus de 800 mis sur le marché.

Pollution par l'arsenic

L'arsenic est un cancérigène puissant, les engrais et les rejets d'usines chimiques participent à cette pollution. On atteint au Bangladesh le summum de l'horreur : Sur une population totale de 150 millions, environ 75 millions de personnes boivent de l'eau contaminée par l'arsenic polluant les puits et les nappes phréatiques. Des millions souffrent de cette contamination, développant de multiples pathologies dont des cancers de la peau.

Une vaste étude et des thérapies ont été conduites au Bangladesh par Albert-Claude Quemoun, docteur en pharmacie et président de l'Institut homéopathique scientifique.

Le docteur Quemoun a mis en place une thérapie de détoxination avec un médicament homéopathique, l'*Arsenicum album* : une grande partie de l'arsenic empoisonnant l'organisme des malades est éliminé. Mais tant que les Bengalis contaminés n'auront pas un approvisionnement en eau propre, par exemple, l'eau de pluie qui tombe en abondance dans ce pays, rien ne sera réglé.

Un film sur ce drame a été réalisé : *L'eau du diable* par Amirul Arham, film déjà diffusé sur la télévision française et aux États-Unis.

Pollution par les nitrates

Ils se transforment dans l'organisme en nitrites classés cancérigènes et favorisent la formation dans le sang d'une hémoglobine anormale incapable de transporter l'oxygène, c'est la méthémoglobinémie.

La norme autorisée est de 50 milligrammes par litre d'eau, au-delà, elle est déclarée impropre à la consommation et interdite aux nourrissons et aux femmes enceintes. La directive européenne prévoit d'abaisser cette limite à 25 mg/l, ce qui est impossible à réaliser sur l'ensemble du territoire avec notre niveau de pollution.

Pollution par l'aluminium

L'aluminium est déversé par l'industrie et le sulfate d'aluminium est utilisé pour traiter l'eau,

Comment en est-on arrivé à utiliser un produit polluant pour purifier l'eau ? Pour une simple histoire de gros sous que l'on appelle rentabilité.

L'aluminium est suspecté de diminuer l'ossification et causer la maladie d'Alzheimer en raison de sa neurotoxicité.

Le taux limite est de 0,1 milligramme par litre d'eau.

Pollution par le chlore

Même cas de figure, on nous empoisonne avec un produit censé purifier l'eau en fin de traitement : le chlore entraîne la formation de trihalométhane quand l'eau est chargée en matières organiques.

Les effets du chlore sur l'organisme ne sont pas bénins, sans parler de l'horrible mauvais goût de l'eau, qui nous décourage de boire un verre d'eau.

On n'a jamais rendu publique la conséquence de ce produit sur l'organisme humain, et notamment sur la flore intestinale.

On ne prend pas en compte non plus le surdosage de chlore lorsque l'été, en période de sécheresse, par « précaution », on double les doses.

Pour le même principe de précaution, on augmente les doses de chlore lorsque la crainte du terrorisme monte, « plan Vigipirate ».

L'eau traitée, est « mal traitée » et par ricochet, maltraite notre corps.

Les maîtres nageurs travaillant toute l'année dans les piscines ont une prime de risques. Le danger que représentent les émanations de chlore dans l'air qu'ils respirent tous les jours est pris en compte. Le taux supérieur de cancer du poumon dans cette profession prouve la nocivité du chlore.

Les travailleurs sur les chaînes de lavage de salades, où là aussi, les émanations de chlore sont très fortes, demandent à ce que leurs risques professionnels soient pris en compte, au même titre que les salariés employés dans les piscines.

Dans de grandes stations d'épuration, plus « modernes » on a donc remplacé la chloration par l'ozonation, mais celle-ci est à l'origine de bromates classés « cancérigènes possibles pour l'homme ».

On recourt maintenant au dioxyde de chlore produisant des chlorites, qui sont à leur tour l'objet de recommandations de précautions de la part de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Quelle que soit la solution, on en arrive à une situation ubuesque où l'on est « obligé de laver l'eau ! »

Autres pollutions par résidus toxiques provenant des eaux usées

La liste en serait trop longue et on ne trouve que ce que l'on a l'idée de rechercher, mais les surprises sont nombreuses dans ce domaine et il faut bien le dire, les trouvailles sont plutôt repoussantes : sachant ce qui va suivre, on ne peut plus considérer un simple verre d'eau en provenance du robinet avec confiance.

Des chercheurs européens ont trouvé dans l'eau qui alimente des grandes villes : des médicaments réducteurs de graisse, des analgésiques, des bêtabloquants, des médicaments utilisés en chimiothérapie, des antidépresseurs, des contraceptifs, des antibiotiques et des hormones.

Dans n'importe quel échantillon d'eau tout à fait classique, on peut retrouver de 30 à 40 sortes de médicaments, à supposer que l'on fasse les analyses adéquates, selon des chercheurs allemands.

En 1992, en Allemagne, au Danemark et en Suède, des chercheurs ont mesuré les taux d'acide chlorofibrique, médicament utilisé pour faire baisser le taux de cholestérol dans le sang.

Surprise : la mer du Nord tout entière contient des quantités mesurables de ce médicament !

Le Danube et le Pô, également.

Ces résidus sont issus de déchets du corps humain et cette contribution à la pollution est la plus inquiétante, dans la mesure où on pourra peut-être diminuer la pollution industrielle et agricole, mais pourra-t-on empêcher les gens d'ingurgiter des tonnes de médicaments, que l'on retrouve ensuite dans notre eau de boisson ?

Quand on pense à certaines coutumes en Chine, où il était de bonne éducation après avoir pris un bon repas, de remercier son hôte en allant déposer sa contribution dans son jardin, les excréments humains étant le meilleur engrais !

Les excréments humains des civilisations modernes empoisonneraient les cultures potagères.

Il est logique de penser que les abus médicamenteux se retrouvent quelque part, le corps humain n'est pas une poubelle sans fond !

La quantité de médicament qui est décomposée par le corps varie en fonction du médicament et de l'individu. 50 % à 90 % d'un médicament, sous sa forme initiale, peuvent être rejetés du corps. Parfois, les réactions chimiques avec l'environnement transforment des médicaments en partie dégradés, en médicaments de nouveau actifs.

Inutile de préciser que les stations d'épuration n'ont pas les filtres nécessaires pour éliminer ces polluants médicamenteux.

Prenez un verre d'eau dans la main, regardez-le bien et sachez que nos folies sont tapies dans ces molécules d'eau. En faisant court, compte tenu des recherches citées plus haut, en buvant cette eau vous ingurgitez à votre insu, (même si vous n'avez jamais pris le moindre médicament), des traces de pilules contraceptives de vos voisines d'immeuble, *idem* desdits insomniaques qui se gorgent de pilules pour dormir, des neuroleptiques de tous ceux qui ont le mal de vivre, etc.

Quand on sait que la France est le premier consommateur mondial de ces drogues légales,

« À votre santé ! »

Le Pape a lui aussi alerté les chrétiens et le monde en général sur les effets secondaires de la contraception début 2009 en rappelant les études des scientifiques prouvant que l'on retrouve les molécules chimiques de la pilule dans notre eau de boisson.

Qui aurait pu penser un jour que la papauté se retrouve dans la peau d'un écologiste pour « servir les voies du Seigneur ! »

En attendant, les poissons ne sont pas à la fête puisque la généralisation des pollutions pharmaceutiques serait, d'après le Conseil supérieur de la pêche, à l'origine de la féminisation de 40 % des gardons mâles de la Seine.

Qu'en est-il des humains ?

Des études montrent que la numération moyenne des spermatozoïdes chez les hommes des pays industrialisés avait diminué au cours des 50 dernières années, passant d'environ 160 millions par millilitre de sperme, à 66 millions.

Doit-on envisager que dans moins d'un siècle, seules les banques de sperme pourront assurer la descendance de la race humaine, dans les pays dits avancés ? « Avancés » dans quoi ? Dans l'aveuglement et l'irresponsabilité ?

Aujourd'hui, l'eau devient un boomerang qui nous revient en pleine figure, ou plutôt au fond du gosier ; nos erreurs nous rattrapent et la punition sera très lourde.

Lorsque les intérêts financiers sont en jeu, la leçon est vite apprise et les solutions sont mises en place sans faire de bruit.

Ainsi, la source Perrier a encouragé la culture biologique sur ses propres terres et celles qui entourent les zones de pompage des eaux, dans la région de Vergèze.

L'entreprise Perrier loue ses terres avec un cahier des charges bio obligatoire et a même accompagné la cave viticole dans la sortie de ses premières cuvées bio.

Sur ses autres sources, Nestlé encourage aussi la bio, ou les agricultures extensives, telles que prés, prairies, afin de préserver les sites environnants de pollutions par les nitrates et autres…

Ces exemples sont édifiants, les vendeurs d'eaux minérales trouvent leurs débouchés dans la pollution de l'eau, car nous ne pouvons plus consommer l'eau du robinet et nous sommes quasiment obligés d'acheter leurs eaux minérales. Mais eux se préservent de cette pollution, pour continuer de gagner des fortunes sur notre dos.

Qui doit intervenir pour nous protéger ? L'État, qui est quand même responsable et ordonnateur de la distribution des eaux. L'INRA, aussi, doit jouer son rôle utilement dans ce domaine.

On peut faire le maximum pour débarrasser l'eau de ses polluants toxiques, en imaginant qu'on y arrive un jour sans rajouter une autre pollution toxique, par une nouvelle technologie de purification de l'eau, mais on reste confronté à une situation encore plus délicate :

Comment laver l'eau de ses mémoires toxiques ?

Nous ne disposons que de très peu d'eau potable sur la Terre et l'on sait que c'est un enjeu géopolitique extrêmement important à prendre en compte.

C'est également la même eau que nous consommons depuis que l'homme existe et les réserves d'eau douce représentent seulement 2,7 % du total de l'eau de la planète.

Sur 1000 litres d'eau disponible, nous pouvons disposer d'environ un quart de litre d'eau douce.

Ce quart se renouvelle par le cycle hydrologique de la terre, par l'évaporation et ensuite les précipitations.

C'est dire si nous ne pouvons nous permettre de salir et de gaspiller cette eau.

C'est donc la même eau qui nous accompagne depuis des millénaires et qui s'imprègne de tout ce qu'elle rencontre sur son trajet.

Sachant cela, on en arrive obligatoirement à prendre en compte l'extraordinaire découverte sur la mémoire de l'eau.

Cette découverte que l'on doit au professeur J. Benvéniste est fantastique car elle nous ouvre des mondes nouveaux, elle bouleverse à elle seule une grande partie de nos certitudes et remet en cause par contre beaucoup trop d'intérêts financiers pour que l'on en tire le parti que l'on devrait.

Si l'eau a cette capacité de mémoire, notre responsabilité s'accroît de manière tout autre quant à la pollution.

Si chaque molécule d'eau renferme la mémoire toxique de tous les polluants, cela veut dire que même une fois dépolluée chimiquement, il restera des traces mémorisées qu'il faudra effacer.

Cela veut aussi dire qu'il ne reste plus d'eau véritablement pure, si ce n'est des nappes souterraines fossiles, encore jamais contaminées par l'homme.

Dans une autre approche sur la mémoire de l'eau par M. Masaru Emoto, on constate que le mystère de l'eau s'épaissit : l'eau rejoint une dimension spirituelle, elle a la capacité de s'imprégner de pensées, d'émotions et on en voit la traduction à travers les photos prises par M. Emoto.

L'eau capte tout sur son passage, elle se programme mais peut également être déprogrammée d'événements négatifs. Elle fait donc preuve d'une merveilleuse souplesse et capacité d'adaptation au milieu où elle est confrontée.

Puisque notre corps est constitué d'environ 70 % d'eau, on peut penser, par extrapolation par rapport aux expériences de M. Emoto, que nous sommes tous liés et en communication avec tout être ou toute chose qui comporte de l'eau.

L'eau est un lien, un pont invisible et insoupçonnable à travers toutes les espèces vivantes, minérales, végétales, animales et humaines.

L'eau ne se réduit pas seulement à la recherche de la potabilité, il faut y ajouter la pureté et la structure.

Selon la bioélectronique de Vincent, les caractéristiques d'une bonne eau à boire doivent répondre aux paramètres suivants :

- pH légèrement acide, entre 6 et 7.
- rH2 entre 25 et 28.
- Résistivité entre 6 000 et 100 000 ohms.
- Minéralisation globale : entre 10 mg minimum et 150 mg par litre.

Le chercheur français Louis-Claude Vincent constate, dès 1936, que les taux de mortalité sont directement liés à la qualité des eaux consommées par les populations. Ces taux augmentent considérablement lorsque les eaux sont très minéralisées, et rendues artificiellement potables après traitement et adjonction de produits chimiques oxydants.

Il étudie entre 1962 et 1974, l'impact de la qualité de l'eau sur la mortalité et cela sur 57 des plus grandes villes de France.

La moyenne de mortalité de toutes ces villes était de 1151 décès pour 100 000 habitants.

Une ville, dont le nom a été tenu secret, n'avait que 615 décès, le taux le plus faible d'Europe. Cette ville avait une eau de source très pure, pauvre en calcaire, sans chloration, sans adjonction de produits chimiques et sans aucun traitement.

Quand on pense qu'aujourd'hui, les municipalités disposant d'eau de source pure, ne nécessitant pas de traitement, sont obligées de par les normes en vigueur de chlorer cette eau, on ne peut s'empêcher de penser que c'est une manœuvre dangereuse !

De par le monde, on comptabilise le nombre de millions de morts qu'engendrent le manque d'eau, ou l'eau souillée dite « non potable ».

Quand va-t-on prendre en compte les millions de morts causées par l'eau abondante, mais traitée, dite « potable » et rendue toxique pour l'homme ?

Marcel Violet, un de nos grands inventeurs, membre de l'Académie des sciences et titulaire du laboratoire thermo-organique au Centre de Recherches Médicales et Scientifiques de Paris, a déposé en 1957 un brevet sur un dynamiseur d'eau.

Marcel Violet disait : « Je ne crée pas de champ, mais par l'intermédiaire de la cire d'abeille, je capte des ondes, sans savoir lesquelles, et je les amplifie. » D'après lui, ce sont des ondes biologiques, source énergétique et propagatrice de la vie et on ne peut pas les utiliser autrement que pour fabriquer la vie et l'entretenir.

Marcel Violet a fait l'expérience suivante :

Il a fabriqué une eau chimiquement pure, puis y a déposé un têtard de grenouille, qui mourut presque instantanément.

Il a repris cette eau pure dans un ballon de verre scellé, puis l'a exposée un mois à l'extérieur.

Le ballon fut ensuite ouvert pour récupérer l'eau et y plonger des têtards qui y survécurent et prospérèrent.

Le chercheur en déduisit donc que l'eau de mort s'était transformée en eau de vie grâce aux radiations cosmiques.

Par contre, cette même eau de vie, chauffée et mise en contact avec du métal redevenait une eau de mort car les têtards mouraient.

Son premier cobaye pour tester sa machine fut lui-même et avec un succès total, car ses médecins l'avaient condamné à très brève échéance et lui avaient conseillé de rentrer chez lui faire son testament.

N'ayant rien à perdre, se dit-il lui-même, il but son eau dynamisée en grande quantité et survécut à ses médecins, à presque 90 ans !

Ses expériences sur des générations de cobayes animaux furent complètement concluantes et l'utilisation de son eau au sein de plusieurs hôpitaux parisiens remporta l'adhésion des médecins, les guérisons parlaient en sa faveur.

Marcel Violet n'ayant plus la nécessité de garder des cobayes dans son laboratoire, les a cédés à un laboratoire d'expériences animales. Quelques semaines plus tard, le responsable de ce laboratoire l'appelle en lui demandant l'historique de ces cobayes, car ils sont inutilisables pour lui : malgré l'inoculation d'une multitude de virus, ils ne tombent pas malades et donc le laboratoire ne peut pas poursuivre d'expériences !

Marcel Violet, avec l'emploi de l'eau dynamisée sur les cultures a remporté un succès tel, que les semenciers ont fait blocage contre lui.

Le ministère de l'Agriculture lui confia une ferme de 450 ha, près de Paris.

Les semences sont trempées dans l'eau dynamisée, les cultures arrosées avec cette eau et on a pu constater une augmentation des rendements, de la qualité, une meilleure résistance des plantes aux attaques diverses, laquelle rendait inutile l'emploi de pesticides et engrais.

Les plants de pomme de terre, grâce à l'eau dynamisée, pouvaient être pris d'une récolte sur l'autre, avec une amélioration constante, au lieu du dépérissement que l'on constate d'habitude.

Avec cette découverte révolutionnaire, les semenciers étaient ruinés et les paysans à jamais maîtres de leurs semences !

Avec nos plantes OGM d'aujourd'hui, qui sont rendues sciemment stériles pour que les paysans soient obligés de racheter leurs semences chaque année et donc dépendants des grands groupes agroalimentaires, un Marcel Violet est un homme à abattre.

Que se passe-t-il si nous buvons une bonne eau et mangeons mal ?

Une expérience de Marcel Violet peut nous éclairer à ce sujet :

Sur deux cobayes, l'alimentation est similaire, pain blanc et lait bouilli, mais un cobaye reçoit de l'eau ordinaire et l'autre, de l'eau dynamisée.

Au bout d'une semaine, le cobaye qui boit de l'eau ordinaire souffre de scorbut, et d'un commencement de carie dentaire, l'autre, avec son eau dynamisée, au bout de quatre semaines ne présentait toujours pas de signe de scorbut.

Avec toutes les recherches menées par Louis-Claude Vincent et Marcel Violet, on a la preuve que ce qui fait une différence notable entre bonne santé et alimentation, c'est la consommation d'une eau de qualité qui l'emporte sur le mode d'alimentation.

Cela ne veut pas dire a contrario qu'il faut manger n'importe quoi, il faut bien sûr mettre toutes les chances de son côté pour préserver sa santé en adoptant une alimentation saine et équilibrée.

Mais cela veut dire quand même qu'il faut donner la priorité à l'approvisionnement en eau de qualité.

Les peuples qui ont vécu en bonne santé et avec une longévité, qui correspond à celle du règne animal, c'est-à-dire à sept fois la durée de la croissance, arrivent à vivre jusqu'à 140 ans, comme les Hunzas, par exemple.

L'homme est le seul animal qui ne vit pas pendant une durée biologique égale à sept fois sa période de croissance.

Si on estime que sa croissance se termine vers 20 ans, 20 x 7 = 140 ans.

La longévité de certains peuples en Asie centrale, en Bulgarie, ou en Amérique latine à certaines époques et dans certaines conditions prouve bien que ce paramètre a un fondement réel.

Inutile dans nos civilisations de se glorifier d'avoir une longévité moyenne d'environ 80 ans, en fait cela veut dire que nous perdons 60 années de vie par rapport à une longévité possible.

D'autant plus que nous sommes très fiers de cette longévité par rapport aux chiffres officiels se référant aux siècles précédents, dont les chiffres sont nettement moins bons.

Encore faudrait-il tenir compte de la mortalité infantile énorme de ces époques et qui fausse la pyramide des âges.

La mortalité par accidents, due aux conditions de vie très dures, fausse également ces chiffres.

Il suffit de visiter des maisons de retraite pour comprendre et réaliser que les populations qui atteignent 80 ans sont dans un état de décrépitude avancée et ne reflètent pas la bonne santé à laquelle on devrait s'attendre.

De nombreux chercheurs ont voulu comprendre quelles étaient les raisons de la longévité exceptionnelle de certains peuples.

Au début, cela a été attribué au régime alimentaire frugal, avec des produits sains et des périodes de disette, qui entraînaient des jeûnes obligés.

Mais cela n'expliquait pas de manière convaincante pourquoi ces peuples vivaient très vieux, en bonne santé, en procréant encore à des âges très avancés, quand nous-mêmes, dans nos civilisations « modernes », nous sommes soit à l'hôpital ou en maison de retraite, à l'état de légumes, ou le plus souvent déjà au cimetière !

La découverte finale, c'était l'eau, cet élixir de jouvence !

De nombreuses recherches concordent pour définir les paramètres nécessaires pour cette eau de vie.

Mis à part des chamans et sorciers conscients de la valeur de l'eau, d'autres civilisations cherchaient à obtenir une eau vitalisée.

Les Égyptiens déposaient leur eau dans des vasques en obsidienne, pierre qui a la même vibration qu'une eau sortant de la source, c'est-à-dire 7000 angströms, la même vitalité qu'un homme en bonne santé, la concordance est frappante.

Les mandarins, eux, se servaient de vasques en jade pour y dynamiser leur eau.

André Simoneton a fait des études passionnantes sur la vitalité de l'alimentation et de l'eau et leur relation sur la santé.

La bonne santé est conditionnée entre autres par la longueur d'onde de l'eau ingérée.

L'eau captée à la source vibrant à 7000 angströms, va retomber à 2000 angströms au sortir du robinet.

Cela peut expliquer pourquoi lors de cures thermales, il faut prendre l'eau au griffon. Dans certaines stations thermales, le griffon est en verre, un robinet en métal oxyde l'eau et fait tomber immédiatement sa vibration.

L'eau minérale en bouteille perd aussi rapidement sa vibration d'origine et donc son intérêt à ce point de vue.

Quoi qu'il en soit, M. Simoneton vitalisait les eaux de différentes provenances par un « électroniseur-dynamiseur », et arrivait à restituer leur vibration à environ 7000 angströms.

De toutes ces expériences sur la dynamisation de l'eau, il en ressort que si nous buvons de l'eau à vitalité basse, c'est notre corps qui va céder de sa vitalité pour compenser le manque d'une eau morte et notre énergie est amoindrie.

Léonard de Vinci, qui était un visionnaire et un précurseur dans bien des domaines, était également fasciné par les mystères de l'eau.

Ses dessins en témoignent par d'innombrables études de spirales et de vortex de l'eau.

Viktor Schauberger, le premier grand biotechnologue de l'eau, a également commencé ses travaux sur l'eau, en observant les tourbillons de l'eau et les vortex, sources d'une énergie anti-gravitationnelle.

En 1981, les docteurs C. Luu et D. Vinh, avec le spectroscope Raman laser, ont étudié l'eau de Marcel Violet et ont constaté que cette eau contenait de l'eau trimère, comme l'eau provenant de la rosée et des pluies d'orage.

Marcel Violet avait au début de ses recherches été particulièrement intéressé par le fait que tous les animaux se précipitaient pour boire l'eau tombée après un orage et se demandait que pouvait bien présenter cette eau de différent pour attirer autant les animaux.

Depuis toujours les paysans à la campagne ont pu observer ce même phénomène.

La structure de l'eau conditionne bien la qualité de l'eau.

Quelle que soit sa provenance, l'eau, c'est toujours (H_2O), mais les molécules ne restent pas séparées les unes des autres, elles dansent un ballet mystérieux qui les conduit suivant les circonstances à s'associer spontanément pour former des polymères.

Ces molécules peuvent se présenter sous cinq formes différentes : monomère, dimère, trimère, quadrimère et pentamère.

L'eau du robinet ou les eaux minérales stockées trop longtemps contiennent des molécules sous forme pentamère et ce sont donc les cellules de notre corps qui vont fournir l'énergie afin de réorganiser cette eau pour en arriver à une eau trimère.

De nombreux chercheurs s'accordent pour démontrer que seule, cette eau trimère présente des propriétés biologiques d'une eau vitale pour la santé.

Autre caractéristique de l'eau, elle peut être qualifiée d'eau libre et d'eau liée.

L'eau se trouve sous deux formes dans notre organisme et le Dr Batmanghelidj met en évidence que les tissus cancéreux possèdent une proportion plus importante d'eau libre par rapport à l'eau liée qu'un tissu sain.

Or, les fruits et les légumes apportent à l'organisme cette eau liée.

La recommandation de consommer plus de fruits et de légumes est donc tout à fait judicieuse.

Jeanne Rousseau, docteur en pharmacie, et Étienne Guillé, physicien, ont poursuivi des recherches sur l'eau. L'eau captive les chercheurs de tout horizon et chaque avancée nous renvoie à un mystère plus grand de l'eau.

Jeanne Rousseau démontre comment l'eau dans l'organisme se présente sous deux formes :

- Elle est incorporée aux structures moléculaires : eau liée.
- Elle circule en dehors de ces structures pour apporter les éléments nutritifs nécessaires à leur fonctionnement et assurer l'élimination des déchets : eau libre.

Le volume d'eau à l'intérieur des cellules et celui à l'extérieur devraient être équilibrés, mais avec l'âge, souvent une déshydratation s'installe et peut expliquer l'hypertension et des excès de cholestérol.

Certaines cellules vont redonner leur eau pour compenser le manque d'eau au niveau de la circulation sanguine, c'est un phénomène de tentative de rééquilibrage qui permet au corps de pallier le manque d'eau ou de remédier à sa mauvaise qualité.

Mais ce phénomène n'est qu'une soupape de sécurité que le corps organise pour permettre un fonctionnement en urgence des différentes fonctions du métabolisme.

Ce n'est pas un mode opératoire « normal », donc des conséquences s'ensuivent :

par exemple, le cholestérol augmente pour servir de « glaise » naturelle évitant ainsi une fuite trop importante de l'eau liée de la cellule, qui a tendance à sortir de la cellule pour pallier le manque d'eau libre dans la circulation sanguine.

Le cholestérol sert comme protecteur de la cellule qui doit assurer sa propre survie.

Notre corps dispose ainsi de parades d'urgence lorsqu'il est mal alimenté et doit jouer sur différents mécanismes. L'intelligence naturelle de notre corps pare au plus pressé, elle assure le rôle de pompier devant les manques et elle va toujours privilégier la fonction la plus importante pour assurer la survie.

Mais cela ne peut se faire sans dommage : comme le pompier doit parfois sacrifier une maison devant l'avancée du feu pour sauver le village, notre corps en manque d'eau essaye de répartir au mieux le peu d'eau à sa disposition.

Selon le Dr Rodbell, prix Nobel de médecine, les nouveau-nés sont dotés d'une eau cellulaire très structurée et mobile qui favorise le transport de l'oxygène, des nutriments et l'évacuation des déchets.

Mais il a découvert que cette structure de l'eau se modifie avec l'âge en s'altérant, ne permettant plus un fonctionnement optimum de l'organisme, avec toujours comme cause, à l'origine, une déshydratation progressive.

Selon le Dr Ketsyama, à 60 ans, les trois-quarts ou presque de l'eau contenue dans le sang, ou eau libre, ont quasiment disparu.

C'est la preuve que nous disposons à notre naissance d'un « capital eau », mais qu'ensuite ce capital se réduit au fil des années, induisant des maladies de dégénérescence qui ne seront pratiquement jamais mises en relation avec une déshydratation progressive.

La raison fondamentale en est la méconnaissance de ces mécanismes basiques : une eau consommée, qui ne répond pas aux paramètres de l'eau de vie, et une consommation en constante augmentation de breuvages, qui entraînent la déshydratation de notre corps.

Boire un verre d'eau devient rare, pour de nombreuses personnes et surtout chez les nouvelles générations : on boit de l'eau s'il n'y a rien d'autre à boire, c'est devenu un fait de société.

Il suffit de regarder les caddies dans les supermarchés, le coca-cola est roi, les enfants en boivent en dehors et pendant les repas.

Phénomène très inquiétant, le chiffre d'affaires des eaux « aromatisées » grimpe vertigineusement.

Lorsque vous êtes reçu chez quelqu'un, quels que soient maintenant le pays et les circonstances, on vous propose toutes les boissons possibles, sauf un verre d'eau. Si vous persistez dans votre choix de boire de l'eau, trop souvent, votre hôte a l'impression qu'il vous a servi une consommation de dernière importance et qu'il vous accueille mal !

Il devient primordial pour la santé publique, de savoir comment et quoi boire, pour que ne s'installe pas cette fameuse déshydratation :

le café, le thé, l'alcool, toutes les boissons gazeuses, le chocolat, extraient l'eau de nos cellules.

Il est à remarquer à propos du café, que dans certains pays, il est toujours servi avec un verre d'eau, ce qui est judicieux, car cela permet de compenser la fuite d'eau que provoque le café.

Aux États-Unis, un verre d'eau est servi systématiquement dès que vous vous installez pour prendre une consommation ou un repas.

Cette coutume vient peut-être du temps de la conquête de l'Ouest, quand les trajets étaient épuisants et l'eau rare.

L'eau est maintenant dévalorisée, nous voyons se multiplier les eaux aromatisées avec de multiples parfums, à croire qu'une eau est trop insipide pour être bue telle quelle et qu'il faille y rajouter « un plus » pour la rendre attrayante.

Parlons maintenant du « déca » ou café « décaféiné ». Certains en commandent, la conscience tranquille, pensant que sans caféine, ce café est une boisson sans désagrément ni conséquence sur un bon sommeil.

Mais, comme souvent, un produit secondaire, donc retravaillé, recèle des produits plus dangereux que celui qu'on voulait éliminer.

Il faut savoir que dans notre « déca » on retrouve les résidus qui servent à éliminer la caféine : acétate d'éthyle, alcool éthylique, isopropyline, chlorure de méthyle, cyclohexane, dichloroéthane, essence 60/80, trichloréthylène !

Boissons industrielles

La sensation de soif disparaît dès que l'on boit les premières gorgées de ces boissons, pour réapparaître de manière plus intense quelque temps après. C'est un piège dans lequel nous tombons.

Une consommation régulière implique des crises d'hypoglycémie, avec un besoin répété de boire, un verre en appelle un autre. Ces produits sont une drogue, car les consommateurs en deviennent esclaves et se ruinent la santé.

C'est bien à cela que l'on reconnaît une drogue, devenir esclave d'un produit au point de ne plus pouvoir s'en passer, avec la maladie comme conséquence.

Mais ce sont des drogues légales, à un niveau international et leurs fabricants ont construit des empires.

Autre inconvénient, boire un verre d'eau devient l'exception, même lors des repas.

Pourtant tout le monde sait maintenant que ces boissons sont de redoutables « décapants ».

Qui n'a pas fait l'expérience de mettre une clé rouillée dans ces boissons et de la retrouver le lendemain toute propre et brillante. Cette expérience devrait suffire à nous décourager de boire ces boissons.

Savoir également que ce sont de redoutables décalcifiants, devrait aussi nous suffire à les retirer des mains de nos bambins et nos adolescents.

L'acide carbonique et le sucre qu'elles contiennent crée un milieu acide dans notre organisme.

Pour régulariser notre pH, un phénomène de compensation va aller chercher les bases nécessaires.

Or notre plus grande réserve de bases se trouve dans nos os, c'est le calcium.

Résultat : risque de décalcification en cas de consommation addictive !

Ces boissons industrielles, sucrées, gazéifiées nous déshydratent

Seule l'eau peu minéralisée a le pouvoir de rentrer au sein de nos cellules et de les hydrater contrairement aux boissons gazeuses qui vont apporter une charge de toxines supplémentaires et provoquer une nouvelle soif. Nos cellules espèrent alors recevoir plus de liquide pour pouvoir diluer les « poisons ». Un cercle vicieux s'installe une fois de plus, cumulé avec les phénomènes pervers d'hypoglycémie et de décalcification.

N'oublions pas aussi que nous ne connaissons pas réellement la composition de ces boissons.

Pour les colas, la description de la composition est floue alors que l'obligation légale devrait nous permettre de connaître tous les excipients de façon précise.

Quels pouvoirs ont-ils ces vendeurs de boissons, pour pouvoir s'en passer ?

Peu importe d'ailleurs, savoir que ces boissons contiennent de l'aspartame ou d'autres édulcorants artificiels voire du gaz carbonique devrait être suffisant pour apprendre à s'en passer.

Coca-Cola et Pepsi-Cola ont décidé de ne plus employer d'édulcorants artificiels. Dorénavant, ils utiliseront des extraits purifiés de « la stévia », plante tropicale à haut pouvoir sucrant, sans effet secondaire. (publication de l'autorisation en France au *Journal officiel* en date du 9 septembre 2009*)

Tous les consommateurs d'édulcorants artificiels, les fameuses sucrettes que l'on trouve partout devraient bien s'inspirer de ce remarquable changement : si ces « grands » de la boisson artificielle abandonnent le navire de l'aspartame, ce n'est pas pour rien !

Devinez : ont-ils peur de procès à venir comme en ont eu les cigarettiers avant de faire figurer sur leur paquet : « Fumer tue ».

Il est vrai que faire figurer sur une bouteille de soda « boire tue » n'est pas très engageant, il valait mieux passer à la stévia.

Dans la même approche, des sachets à base de stévia seront commercialisés partout pour remplacer les édulcorants synthétiques.

Qui sachant tout cela va oser encore mettre « une sucrette » dans son café. Pourtant en France, la stévia est interdite alors que le Japon l'utilise depuis 30 ans, la Chine depuis 1984, la Corée, Taiwan, la Thaïlande et la Malaisie ont aussi opté pour la stévia.

Chercher l'erreur, quel est le lobby derrière cette mesure d'interdiction !

Malgré des budgets très serrés, certains consommateurs remplissent leurs caddies de ces boissons sans pouvoir remettre cette consommation en question.

C'est même devenu un fait de société qui rentre dans le domaine politique.

* Mise sur le marché d'un nouvel édulcorant, le rébandiosite A, ou Reb A, extrait de la plante, *Stevia rebaudiana*. Jusqu'à cette date, le commerce de cette plante était interdit en France.

À l'ouverture des pays de l'Est, de la Russie et de ses républiques, ces boissons ont inondé le marché de ces pays.

Pour les nouveaux consommateurs de ces boissons, l'amalgame a été fait avec l'idée de la liberté vécue à l'Ouest : acheter ces colas, c'était s'approprier une part de liberté.

• DANGERS « COLLATÉRAUX »

Ce sont des substances toxiques ingérées au quotidien de manières insidieuses.

Prenons l'exemple d'un citoyen ordinaire. En suivant ses gestes habituels sur une journée normale, on va croiser sur son chemin une multitude de dangers, ou ignorés, ou sous-estimés, ou même acceptés, contraints et forcés.

Au saut du lit, passons aux toilettes

Aborder le thème des toilettes publiques ou privées peut paraître inutile ou trivial, mais cela est un bon exemple de l'état de notre société. En résumé, plus on utilise des désodorisants chimiques pour masquer les odeurs dérangeantes, moins on nettoie véritablement.

Les toilettes privées et publiques sont maintenant désodorisées, détartrées, désinfectées avec des produits à base de paradichlorobenzène, irritant pour la gorge, reconnu cancérigène. Un entretien correct à base d'eau, de détergent simple et « d'huile de coude » a été abandonné au profit de produits toxiques dont les parfums synthétiques nous écœurent. Malgré tout, ces désodorisants n'arrivent pas à masquer les odeurs de toilettes non véritablement propres. Ce sont donc des solutions non hygiéniques, très désagréables pour l'odorat, moyens malhonnêtes puisque le nettoyage n'a pas été fait ou mal fait. Tous ces parfums synthétiques perturbent notre système hormonal et ce phénomène mériterait d'être pris en compte.

Que dire de l'effet sûrement dévastateur de ces produits sur nos animaux domestiques dont l'odorat hyper développé est un outil primordial de survie ? Leur système olfactif doit être agressé en permanence dans les lieux qu'ils partagent avec nous.

Ces désodorisants d'ambiance sont aussi largement vantés pour les pièces d'habitation, petits diffuseurs électriques, qui ont envahi nos intérieurs.

Si l'on fait le bilan d'une journée, nous pouvons difficilement échapper à ces parfums chimiques et une grande majorité d'entre nous les utilisent, on peut dire avec enthousiasme, sans paraître incommodé et, plus grave, sans en soupçonner les dangers !

Après les toilettes, passons à la salle de bains

Nous allons trouver une débauche de flacons de tous ordres. L'homme moderne est-il plus propre pour utiliser tous ces produits ? Pas forcément ! Par contre, s'il utilise régulièrement ces produits d'hygiène et de beauté, les dangers sont réels. Les shampoings, savons liquides, crèmes à raser, déodorants, crèmes de beauté, contiennent pratiquement tous des conservateurs, parabens, colorants, glycols... Il faut être ingénieur chimiste pour savoir à quoi on peut éventuellement s'exposer en utilisant ces produits.

En 2002, un groupement d'organismes de défense de l'environnement et de consommateurs a testé 72 marques de produits de beauté. Le laboratoire découvrit des sels d'acide phtalique dans 52 produits sur les 72 testés, déodorants, parfums, gels de coiffure, lotions et crèmes pour le corps. Aucun de ces produits ne précisait que les sels d'acide phtalique rentraient dans leur composition, alors qu'ils provoquent des anomalies de naissance du système reproductif masculin, malformation du pénis et autres handicaps.

On trouve également ces sels dans certaines grandes marques connues.

Reprenons les produits d'hygiène les plus communément utilisés :

Commençons par les savons liquides qui ont supplanté la classique savonnette. C'est d'un grand intérêt pour les marchands de cosmétiques, car à l'usage, on en abuse justement. La quantité de savon liquide utilisée au quotidien est énorme et disproportionnée par rapport à un savonnage normal car par définition le savon est liquide et coule en trop grande quantité par rapport au besoin. La peau est alors agressée par ce produit en surdosage. La pellicule protectrice de la peau est lésée et ne protège plus suffisamment. Des bactéries et virus vont se développer plus facilement sur ce terrain au pH ainsi modifié et en fait d'hygiène, on aura obtenu le résultat inverse recherché.

Après cette douche « décapante », un peu de déodorant pour la journée. Hélas, là aussi le danger nous guette et c'est peut-être notre plus grand ennemi de la salle de bains.

Selon le *Journal of Applied Toxicology*, le professeur Phillippa Darber, de l'Université britannique de Reading, les déodorants contenant du paraben seraient responsables de l'apparition de cancers du sein. **Sur 20 tumeurs mammaires analysées, 18 contenaient une concentration élevée en acide para-hydroxybenzoïque, ou paraben.**

La majorité des déodorants contiennent également de fortes doses d'aluminium, dont le rôle est largement étudié dans le déclenchement de la maladie d'Alzheimer.

L'utérus est considéré comme un émonctoire chez la femme et certains expliqueraient la longévité plus grande de la femme par rapport à l'homme grâce aux règles qui permettent d'évacuer des toxines et de purifier ainsi régulièrement l'organisme.

Par contre, les produits d'hygiène intime, serviettes hygiéniques, tampons, recèlent des dangers cachés : pour obtenir la couleur blanche, on utilise le chlore, pour assurer une certaine rigidité dans la texture des fibres, ce sera du formaldéhyde, cancérigène.

Ces produits, au contact des muqueuses extrêmement fragiles, vont se transformer et imprégner le milieu, perturber la flore, perturber notre système hormonal et expliquer en partie le nombre sans cesse croissant de femmes qui ont des règles de plus en plus importantes, des endométrioses en constante augmentation, des hystérectomies pratiquées de plus en plus, ainsi que des cancers de l'utérus.

S'habiller

Les procédés de fabrication rendent nos vêtements nocifs pour la santé. Les apprêts nous contaminent à travers la peau : résines urée-formol permettant d'avoir des tissus infroissables, formol comme anti-feutrage, résines fluorées comme anti-taches, colorants azoïques, produits tous toxiques et cancérigènes.

Quand nos vêtements sont décorés de jolis motifs, soyons encore plus vigilants ! Du tee-shirt, tenue de sport et pyjama des enfants, les surimpressions contiennent des phtalates, perturbateurs endocriniens mis en cause dans la puberté précoce des enfants.

C'est un risque très cher payé de faire dormir un enfant avec un beau motif en matière synthétique contenant des phtalates, avec une exposition très longue, la nuit, quand ses défenses immunitaires sont moindres.

La puberté précoce de nos enfants est un phénomène croissant dans le monde entier particulièrement grave, il prouve que nous sommes en train d'empoisonner nos enfants.

De manière générale, la puberté arrivait entre 14 et 16 ans. Nous redescendons maintenant à 8 ans, et nous voyons avec effroi des fillettes de 5 ans avec des seins et des poils pubiens dans des services pédiatriques aux États-Unis (ces phénomènes sont constatés aussi en France).

La puberté précoce constitue un risque accru de cancers. Pour les filles, même si elles commencent à avoir leurs menstruations, il est rare qu'elles ovulent chaque mois. Comme l'ovulation est nécessaire pour produire de la progestérone, la puberté précoce entraîne souvent une production d'œstrogènes privée des effets protecteurs de la progestérone. Ce déséquilibre hormonal entraîne un excès d'œstrogènes, avec un risque accru de cancers œstrogèno-dépendants et autres problèmes hormonaux.

Ce sujet est encore tabou, on vient juste d'aborder le thème de l'obésité infantile en Europe.

Même si ces risques chimiques dramatiques n'existaient pas, ou si nous ne les connaissions pas, nous pouvons nous baser sur notre propre expérience pour faire des choix d'habillement plus judicieux.

Faisons la distinction entre vêtements en tissus et matières d'origine naturelle, lin, coton, laine, soie, en supposant qu'ils n'ont pas subi de traitements trop agressifs.

Nous avons tous pu constater que les matériaux dits « nobles », sont plus confortables et agréables à porter que les matériaux issus du pétrole.

Qui n'a pas fait l'expérience, quand il fait chaud, de transpirer dans un chemisier synthétique, en développant des odeurs nettement plus désagréables qu'avec, par exemple, un chemisier en coton ?

Les transpirations excessives induites par des vêtements dénaturés retentissent au quotidien sur notre organisme par une production accrue de toxines.

En effet, les bactéries se développent beaucoup plus vite dans ce cas-là, les actions négatives de ces matières sur l'organisme se voient avec l'effet Kirlian. Si une personne fait l'expérience suivante : porter sur le haut du corps du coton et sur le bas du corps du nylon, l'aura sera d'une taille « normale » sur le haut du corps et considérablement réduite sur le bas. Notre énergie est lésée, amoindrie, par le port de vêtements synthétiques.

L'électricité statique créée par le port de ces vêtements perturbe le message électrique de nos cellules.

Se protéger du soleil

Maintenant, sortons pour prendre l'air ! Le soleil brille, soyons prévoyants comme on nous le conseille si souvent : protégeons notre peau et celle de nos enfants, dont nous sommes responsables, ainsi que nous le recommandent les spots télévisés au début de l'été.

Vite, le tube de crème solaire et toute la famille se tartine copieusement.

Des chercheurs de l'institut de pharmacologie de l'Université de Zurich, ont fait la preuve que les filtres d'UVB utilisés dans les crèmes solaires se comportaient comme des œstrogènes en augmentant la vitesse de croissance des cellules cancéreuses !

Aller chez le dentiste

Nous avons rendez-vous chez le dentiste et nous pensons faire une démarche utile pour notre santé. Aller consulter son dentiste et se faire soigner paraît à tous une corvée désagréable et la plupart des gens y vont en reculant. Si tout le monde bénéficiait d'une large information sur les dangers des amalgames dentaires, on peut penser qu'il faudrait alors attraper les patients au lasso, courage, fuyons ! Qui, sachant tout cela, a accepter de courir le risque de tomber gravement malade à cause d'une carie dentaire ?

Les Pays nordiques ont été les premiers à reconnaître les dangers des amalgames dentaires, à en proposer la dépose gratuite pour tous leurs citoyens concernés.

Dans la composition des amalgames et des prothèses rentrent plus de 20 métaux qui concourent entre eux pour nous empoisonner. Le redoutable mercure n'est pas stable, près de 50 % de la masse totale de mercure contenu dans un amalgame passe progressivement dans notre organisme, avec pour cibles préférentielles, le tissu nerveux, la moelle épinière, le système nerveux central, les parois des vaisseaux sanguins et le système hormonal.

Autre phénomène quasiment inconnu des patients, l'effet de pile qui se produit parfois entre les différents métaux employés, qui s'explique par leurs différentiels de potentiels électriques, allant parfois jusqu'à plusieurs centaines de millivolts et interfére avec les potentiels normaux de fonctionnement de nos cellules qui sont de 45 millivolts.

Il est possible de faire contrôler chez certains spécialistes, encore très rares, si nous sommes victimes de cet effet de courants électriques dans la bouche. Si tel est le cas, il est recommandé de mettre en cohérence les différents métaux, donc couronnes et autres prothèses. Mais le coût peut être exorbitant et peu de spécialistes sont à même de réaliser ces travaux.

Il se pose un problème technique pour la dépose des amalgames, car il faut des précautions spéciales ainsi que des équipements adaptés pour réaliser cette dépose.

Enlever un amalgame sans le respect de cette procédure particulière risque d'empoisonner gravement le patient, le remède peut être pire que le mal.

Pour des raisons logiques, votre dentiste hésitera à vous parler de ces éventuels problèmes, si tant est qu'il soit au courant, puisque lors de ses études, ces dangers ne sont pas abordés.

D'autre part, comment peut-il vous prévenir que la majorité des soins qu'il vous a donnés peuvent à terme se révéler extrêmement dangereux pour la santé !

Comment risquent de réagir ses patients ?

Pour l'instant, la France recule devant ces vérités dérangeantes et les coûts énormes pour la Sécurité Sociale. La santé des Français, c'est secondaire !

Aller chez le coiffeur

Maintenant, rendez-vous chez le coiffeur. En passant la porte, l'odeur des produits employés nous agresse déjà les narines, shampoings, masques capillaires, coloration, ce qui veut dire : amines aromatiques avec comme poison la phénylénediamine, diamines aromatiques et aminophénols, composés azoïques, acide étidronique. Le risque principal est pour la profession des coiffeurs, mais pour la cliente également.

La plupart de ces produits sont irritants et toxiques pour les poumons et la peau et certains sont cancérigènes.

Monter dans sa voiture

La plupart de nos trajets sont faits en voiture et pour cela il vaut mieux circuler dans une voiture d'occasion lorsque l'on sait qu'une voiture neuve qui « sent bon le neuf », en fait, exhale des vapeurs toxiques de benzène (cancérigène), d'acétone (irritant des muqueuses) d'éthylbenzène, de xylène… ce qui représente plus de 100 fois les doses admises pour ces produits toxiques.

Si en voyageant dans notre belle voiture neuve, nous souffrons de migraines, d'irritations de la gorge et des poumons, nous savons maintenant pourquoi.

Quand notre voiture prend de l'âge, d'autres risques apparaissent, la mousse des sièges se délite et à chaque fois que nous nous asseyons dans la voiture, ces poussières s'échappent en un fin nuage, empoisonnant l'habitacle. Faut-il voyager avec un masque à poussière sur le nez ?

Nous ajoutons nous-mêmes une pollution supplémentaire : qui n'a pas suspendu son petit sapin vert, ou pire maintenant les petits diffuseurs de parfum dans sa voiture ?

Dans un habitacle si petit, ces odeurs prennent à la gorge et nous polluent les poumons de vapeurs toxiques qui s'ajoutent à celles de la voiture et de la circulation automobile.

Certains désodorisants d'ambiance comportent du formaldéhyde, classé comme cancérogène.

Vous voulez nettoyer votre pare-brise, hop, un petit jet de liquide lave-glace à base de glycol, classé comme cancérogène.

Bon j'arrête, la voiture c'est bien pratique !

Rentrons à la maison, c'est notre havre de paix, mais est-il sans danger ?

Nous rentrons de nuit, allumons la lumière. Tiens, nous avons déjà installé les nouvelles ampoules basse tension. Prudence si elles se cassent car elles contiennent 0,005 mg de mercure. Que penser aussi du risque de contamination au mercure sur notre environnement si le recyclage n'est pas assuré correctement ?

Nos anciens « récalcitrants au progrès » disaient au tout début de l'électricité : « On n'en veut pas, c'est le diable ! », j'en riais gentiment, maintenant, je ris jaune au vu du remarquable article d'Annie Lobé, dans *Pratiques de Santé* du mardi 15 juillet 2008 :

Ces lampes émettent de puissants champs électromagnétiques qui dépassent parfois 200 volts par mètre alors que la valeur limite est de 27 volts par mètre.

« L'électro-pollution ainsi générée entraîne une diminution de la mélatonine, une hormone qui induit le sommeil, régule l'humeur et inhibe la prolifération des cellules cancéreuses… »

Annie Lobé est l'auteur de *La Fée électricité : fée ou sorcière ?* chez Santé Publique Éditions. www.santépublique-editions.fr

L'air que nous respirons est un concentré d'émanations toxiques en provenance des peintures, des papiers peints, des moquettes, des matériaux isolants, des textiles, des meubles… les principaux polluants sont le formaldéhyde, le glycol, le toluène, tous hautement cancérigènes.

Encore pire, les analyses démontrent que l'intérieur de notre foyer est une accumulation de produits toxiques à des niveaux bien supérieurs à l'air extérieur.

(L'air le plus pollué est celui des crèches et des écoles maternelles à cause des plastiques jouets, revêtements des sols et des murs, petits meubles !)

Un peu de détente, de temps libre pour regarder la télévision, un passe-temps inoffensif ?

Hélas non ! Les radiations électromagnétiques pulsées, ou REMP provenant des écrans cathodiques ne sont pas sans conséquences :

au bout de 4 heures d'exposition à l'écran, on constate une diminution de 50 % de la résistance immunitaire, un blocage de la sécrétion de la mélatonine, des dysfonctionnements hormonaux…

Ces effets pathogènes sont accrus chez les enfants, avec en plus : baisse de la capacité de concentration, dyslexie, agressivité, hyperactivité, insomnies, retards scolaires…

Au bout de 24 heures d'exposition aux REMP, l'ADN humain présente des cassures majorées de 200 %.

La télévision et les jeux vidéo sur écran d'ordinateur sont devenus pour beaucoup d'enfants, le parent de substitution et ils passent ainsi devant le petit écran la majeure partie de leurs loisirs. Comment les protéger de ces ondes nocives ? En veillant pour tous à maintenir une distance suffisante par rapport à l'écran cathodique, distance qui représente environ 7 fois la diagonale de l'écran du téléviseur. Il existe sur le marché des dispositifs de protection (voir adresses utiles en fin d'ouvrage).

La médecine du travail prévoit un nombre réglementé d'heures pour protéger les salariés travaillant sur ordinateurs… mais nos chères têtes blondes, elles, peuvent se coller le nez sur le téléviseur ou l'ordinateur un nombre d'heures conséquent sans aucune protection alors qu'elles sont plus vulnérables que nous, les adultes.

Nous ne soupçonnons pas que l'ennemi puisse être tapi de l'autre côté de la cloison :

même si vous êtes vigilant quant à ces risques, vous êtes parfois victime de votre entourage immédiat.

En effet, votre voisin peut regarder sa télévision une partie de la nuit, dans son salon, alors que vous dormez tranquillement dans votre lit et que seulement une cloison bien mince sépare son salon de votre chambre !

Vous vous nourrirez alors, pendant toutes ces heures où vous pensez vous reposer, des balayages à haute fréquence du tube cathodique de votre voisin. Même lorsque la télévision est éteinte, les effets nocifs perdurent plusieurs heures d'affilée !

Un point positif : Les nouvelles télévisions, les écrans d'ordinateurs et jeux vidéo à écrans plats polluent infiniment moins que les vieux écrans cathodiques.

Les problèmes entre voisins sont bien souvent causés par des bruits dérangeants, mais les plus grandes nuisances de voisinage ne sont pas forcément celles que l'on croit !

Le téléphone représente aussi un danger non négligeable.

Tant que le téléphone domestique est un poste fixe avec un fil, tout va bien.

Les choses se compliquent si vous disposez d'un téléphone domestique sans fil.

Ces téléphones fonctionnent par émission d'ondes électromagnétiques à l'intérieur des habitations. Leur portée va de 50 à 200 mètres. Leur station de base, de la dimension d'un téléphone ordinaire, se trouve à l'intérieur même de la maison ou de l'appartement.

Il faut savoir que ces appareils polluent plus encore que les téléphones portables. Le relevé graphique de ces ondes montre un

tracé en lame de couteau, ce qui signifie des variations de champ plus brutales encore et donc des courants induits plus importants.

Le professeur Von Klitzing, de Lubeck, par exemple a étudié ce problème. Pour lui, le DECT est pire que le GSM.

Les effets sur la santé sont désastreux : troubles du sommeil, maux de tête, fatigue persistante, vertiges, problèmes auditifs, nerveux, cardiaques, hormonaux, sans compter les allergies et la baisse d'efficacité du système immunitaire. Ces effets sont faciles à démontrer : ils cessent comme par enchantement dès qu'on supprime le téléphone sans fil dans la maison en réinstallant le téléphone classique avec son fil relié à la prise murale.

Les téléphones portables sont l'objet d'une multitude d'études scientifiques et on nous promet régulièrement de nous tenir informés de leurs dangers, si dangers il y a. Ces études sont prévues sur un nombre d'années considérables, et les résultats régulièrement reportés.

Là aussi, n'attendons pas des années les résultats d'hypothétiques études de dangerosité : les preuves sont déjà là si nous faisons fonctionner notre propre logique.

On nous prévient que le téléphone portable peut mettre en panne ou altérer le fonctionnement des prothèses auditives, des pacemakers, des pompes à insuline, des moniteurs employés à l'hôpital...

Or ces appareils sont conçus pour nous soigner et fonctionnent sur un mode compatible avec le corps humain. A contrario, si le téléphone mobile peut les mettre en panne, c'est qu'il risque en toute déduction logique de perturber et léser le fonctionnement de notre organisme !

Il faut savoir aussi que toutes ces transmissions sans fil fonctionnent sur des fréquences de 2,4 gigahertz, celle des micro-ondes, celle de la molécule d'eau.

Puisque l'on sait que le corps humain est constitué d'environ 70 % d'eau, il va forcément y avoir interaction entre l'utilisation de ces nouvelles technologies et notre corps. Nous nous nourrissons sans le savoir et sans le vouloir au quotidien d'ondes nocives avec comme risques les effets suivants :

- perturbation de l'activité électrique du cerveau,
- troubles du développement intellectuel,
- baisse de la concentration,
- trouble de la mémoire,
- diminution de la prolifération des neurones,
- dysfonctionnement hormonal,
- baisse des défenses immunitaires,
- baisse de la production de spermatozoïdes,
- agressivité, hyperactivité, violence,
- risque de développer une maladie d'Alzheimer, cancers et leucémies.

Mais les dangers sont suffisamment évoqués pour que nous en tenions compte, que nous réduisions au strict minimum nos communications et veillions particulièrement sur nos enfants.

De plus en plus d'enfants reçoivent ce téléphone mobile en cadeau, comme un jouet, en usent et en abusent, mais c'est « un cadeau empoisonné », quand on sait qu'une utilisation prolongée de plus de 20 minutes crée un échauffement du cerveau de 1 degré, et que le risque de tumeur du cerveau et de l'oreille est réel. D'autant plus que les enfants sont plus « perméables » à ces ondes nocives qu'un adulte, car leur croissance n'est pas terminée.

Heureusement, il existe quelques moyens de se protéger (voir les adresses utiles en fin d'ouvrage).

Le grand débat n'est pas clos quant aux dangers des antennes et relais téléphoniques qui sont implantés partout sans contrôle sérieux. Ces antennes fleurissent même sur le toit des écoles, et la relation est vite faite lorsque statistiquement des enfants sont atteints

de cancers rares dans ces mêmes écoles. Certains pays en sont conscients et imposent que ces antennes relais soient installées à plus de 300 mètres des écoles.

Nous baignons dans un « brouillard électromagnétique » qui s'accroît sans arrêt avec le développement de nouvelles technologies, mais nous aussi, êtres humains, fonctionnons à un certain niveau électrique et magnétique.

Lors de nos études, nous avons dû nous pencher sur des formules complexes de physique et chimie, résoudre des équations au troisième degré en mathématiques … mais nous n'abordons pas de manière précise ce qui nous concerne véritablement : à savoir, le fait que l'homme ne peut vivre qu'à base de messages électriques et magnétiques !

Lorsque l'on précise au détour d'une conversation, que notre corps vit sur un mode électrique et magnétique, l'incompréhension et le doute s'installent dans le regard de la plupart des interlocuteurs.

Beaucoup ignorent que nos cellules ne peuvent vivre et communiquer que grâce à des messages électromagnétiques, nos cellules fonctionnent grâce à un pôle positif et négatif, et il est édifiant de savoir que les pôles électriques sont inversés dans les cellules cancéreuses par rapport à une cellule normale ! Le savant Mirko Beljanski avait travaillé sur ce sujet et ses produits contribuent au rétablissement des polarités, donc à la guérison.

Par exemple, le cœur ou le cerveau émettent également un champ magnétique égal à 10-15 teslas.

Par curiosité, prenez le temps de chercher qui était Nicolas Tesla, l'inventeur du courant alternatif, un génie méconnu, sciemment occulté pour des raisons d'intérêts financiers. Possesseur de plus de 700 brevets, Tesla a « eu le tort d'inventer », entre autres, des systèmes devant nous permettre un accès gratuit de notre approvisionnement électrique, pour la Terre entière.

L'une de ses dernières découvertes utiles fut la voiture électrique éthérique (silencieuse, non polluante, performante et qui puisait son énergie dans l'éther atmosphérique inépuisable).

La majorité de ses découvertes ont été placées sous le boisseau. Certaines ont été classées "Secret Défense" par les Russes et les Américains avec des applications des plus inquiétantes. La preuve, cette déclaration de Zbigniew Brzezinski, conseiller à la sécurité de Ronald Reagan, il y a une vingtaine d'années : « Nous disposons de méthodes capables de provoquer des changements climatiques, de créer des sécheresses et des tempêtes, ce qui peut affaiblir les capacités d'un ennemi potentiel et le pousser à accepter nos conditions. » La folie des hommes les conduit à des idées de guerre météorologique. Lorsqu'on est informé sur ces réalités, on se pose moins de questions sur certains bouleversements climatiques.

Les Russes et les Chinois ne sont pas non plus en retard dans ces domaines, c'est dire que si chacun tire le tapis, « on est mal barré » !

Si nous sommes constamment « arrosés, baignés » d'ondes, de fréquences interférant et perturbant notre propre système, nous nous exposons à la maladie, et que les « optimistes » qui cherchent à se rassurer et qui prédisent que l'homme s'adaptera à ces effets de pollution électromagnétique, regardent autour d'eux : l'adaptation n'est pas probante quand on constate statistiquement, que pour le moment, c'est la mort et les maladies dégénératives et non pas une mutation adaptagène qui apparaît !

Actuellement, les statistiques concernant la mortalité par maladies dégénératives et cancers sont en hausse vertigineuse !

C'est bien la preuve que l'homme ne peut s'adapter à tout type de pollution.

Ouf, au lit, rien de plus rassurant, on va enfin se reposer d'une dure journée !

Avec le repos bien mérité, un peu de tendresse et comme on sait tous que la pilule est dangereuse pour la santé, faisons l'amour protégé : il reste le préservatif. Halte, danger ! Eh oui, même faire l'amour devient dangereux !

Selon une récente étude allemande, la grande majorité des préservatifs contient une forte dose de nitrosamine, utilisée pour l'élasticité. Cette substance est cancérigène et elle va pénétrer par les muqueuses. La norme imposée pour les tétines des biberons est de 110 microgrammes/kilo, alors que pour les préservatifs, il n'y a pas de norme et que certains en contiennent plus de 660 microgrammes/kilo.

Le bisphénol A, perturbateur endocrinien entrant dans la composition des biberons est enfin interdit aux États-Unis depuis avril 2009.

Où est passé le principe de précaution en Europe ? « Sauvons nos bébés », exigeons le retrait immédiat de tous les produits toxiques pouvant contaminer nos enfants !

Que penser aussi de la tétine que tant de bébés tètent allègrement toute la journée et certains, même la nuit, cocktail de nitrosamines, phtalates et bisphénol A ?

Pauvres petits innocents, j'enrage !!!!, entre le lait toxique sortant du micro-ondes, les jouets en plastique nocifs, la couche au formaldéhyde, la chambre aux émanations toxiques entre peinture neuve et meubles faits avec des colles toxiques, comment résistent-ils à tout cela ?

Et ensuite comment jouer les parents vertueux, conscients de nos responsabilités, surveillant leurs fréquentations, avec la peur de la drogue au lycée…

Nous les avons déjà empoisonnés dès le berceau, bravo !

« Dame Nature » notre amie et parfois notre ennemie !

La nature est notre amie, mais elle peut devenir notre ennemie dans certaines conditions.

Le feng shui, science millénaire, et maintenant la géobiologie, nous permettent de savoir qu'il faut être très vigilant sur les emplacements où nous sommes statiques un certain nombre d'heures, à savoir notre poste de travail, ou notre lit. C'est là où nous restons, pour la plupart d'entre nous, plus de huit heures d'affilée.

Si ces endroits se trouvent sur des lignes de failles géologiques, de cheminées cosmo-telluriques, de rivières souterraines, à un croisement de réseaux Hartmann et Curry, notre résistance immunitaire baisse, et la maladie peut s'installer. Cela dépendra aussi, bien sûr, de la nature de chaque individu soumis à ces zones géopathogènes, appelées « points cancers ». Certains tomberont rapidement malades, d'autres seront fatigués en permanence…

Il faut particulièrement tenir compte de ces phénomènes si on habite dans un immeuble collectif, car les nuisances et dangers de ces zones s'accroissent avec les étages. Si vous habitez au 19e étage, vous avez plus de chances, ou plutôt de malchance de tomber malade que celui habitant au rez-de-chaussée.

Il est impressionnant de constater que la partie du corps atteinte par la maladie, se trouve précisément à la conjonction de ce « point cancer ». Certains cas illustrent parfaitement ce phénomène : exemple, un malade dort à l'endroit d'une zone géopathogène très active et déclenche un cancer du pancréas. Il dort dans une autre chambre, et quelques semaines plus tard, les analyses montrent une disparition des métastases et une régression de son cancer.

Dans le même temps, sa femme dort à la même place qu'occupait précédemment son mari et développe un cancer du sein !

Chapitre 7

Alimentation et rébellion

• TOUS RESPONSABLES, TOUS COUPABLES

Nous le sommes tous !

Coluche résume parfaitement cette situation : « Quand je pense qu'il suffirait que les gens n'achètent plus de cochonneries pour que ça ne se vende plus.»

Eh oui ! C'est aussi simple que ça, mais c'est paradoxalement très compliqué.

L'impact de la publicité, le phénomène d'identification et surtout le manque d'informations justes et fiables, font que le consommateur achète ce qui lui est proposé sans discernement, avec beaucoup de naïveté et de confiance alors qu'on abuse de lui.

Quand on voit la mobilisation à l'échelle d'une coupe d'Europe de football, on reste sidéré. Des foules entières, des millions de gens se mobilisent et avec une passion que l'on voudrait voir aussi forte sur des sujets clés, qui vont de notre bien-être, notre bonne santé jusqu'à la question de la survie de l'humanité, car nous en sommes là.

Pourquoi tous coupables ?

Pour une question toute bête d'aveuglement. On préfère acheter des aliments à bas prix, même si on se rend compte que la qualité n'est pas la meilleure, on préfère ne pas voir, ne pas savoir.

Nous entendons trop souvent ces phrases :

- Si c'était vrai, ça se saurait.
- Si on le vend, ça ne peut pas être mauvais.
- C'est pas prouvé.

• Si on écoutait tout, on ne mangerait plus rien.
• Je préfère ne pas le savoir.

Le consommateur devant un scandale alimentaire passe par différents stades.

Lorsqu'il apprend par exemple que des additifs alimentaires sont dangereux pour lui et ses enfants, il réagit tout de suite par de la colère, du dégoût, puis les jours passant, il baisse les bras, se replie sur lui-même, se décourage. Qui a, régulièrement sans se lasser, décrypté la liste de la composition d'un aliment pour essayer de déceler si un additif dangereux y figurait ? On dirait d'ailleurs que les listes sont de plus en plus longues et écrites de plus en plus petit pour nous décourager !

On parvient ensuite à la phase de l'acceptation car on ne se sent pas le courage de lutter au quotidien et la phase de résignation arrive finalement, telle que l'escomptent bien nos empoisonneurs.

Si le consommateur n'achète plus de « mauvais produits », personne ne peut plus vendre de mauvais produits, ni en fabriquer. La solution est aussi simple que cela. De la même façon, si on vote pour un tyran, on aura un tyran ; faut-il rappeler qu'Hitler est arrivé au pouvoir par le vote, comme beaucoup de tyrans d'aujourd'hui, dont la liste serait trop longue à faire ?

• DEVOIR DE RÉSISTANCE

Nous avons le devoir de résistance face à tout ce qui pervertit notre alimentation, donc notre santé et notre survie. (Après la dernière guerre, a été invoqué le devoir de désobéissance devant des ordres donnés qui mettaient trop de vies en péril, dans des conditions « barbares ».)

Des lois sont prévues en cas d'empoisonnement, de vol, de tromperie sur la marchandise, de crimes contre l'humanité.

Les recherches et les réalisations du IIIe Reich ont été condamnées comme crimes contre l'humanité par le tribunal de Nuremberg.

Si nous reprenons certaines de ces recherches, nous sommes confrontés à un parallèle déplaisant :

Hitler voulait reproduire l'homme idéal. Nous en sommes au clonage et à la procréation assistée, en choisissant le sexe de l'enfant et bientôt la couleur de sa peau et de ses yeux, est-ce moins condamnable ?

Hitler voulait soumettre les populations en utilisant le fluor dans l'eau de boisson ; il l'a fait dans les camps de concentration. Nous, nous recevons aussi ce fluor dans l'eau de boisson, ou dès le berceau, en comprimés, avec le prétexte fallacieux d'améliorer l'état de nos dents, ce qui en plus s'avère faux…

(La recommandation de donner du fluor pour les bébés est maintenant supprimée.)

Les grands groupes pharmaco-chimico-agroalimentaires n'ignorent rien non plus de la toxicité de leurs produits, certains de nos dirigeants également. À quand un nouveau Nuremberg ?

Jamais, il est trop tard ! Trop de pouvoirs et de domination par l'argent sont en place.

Rien ne pourra changer par le haut, le seul changement ne peut plus venir que par le bas, nous, les consommateurs.

Des crimes contre les animaux

Pour mesurer à quel point ces crimes sont odieux, voici de merveilleuses histoires vraies qui changent radicalement notre vision du monde !

La communication à distance et à travers la barrière des espèces :

Cleve Backster est une autorité sur le plan mondial en matière de détecteur de mensonges. Il a mis au point les systèmes de détection utilisés par la C.I.A et pour des polices du monde entier.

En 1966, Backster connecte les électrodes d'un détecteur de mensonges au philodendron qui orne son bureau, à sa grande surprise il observa sur la bande d'enregistrement un tracé qui ressemble à celui obtenu avec un être humain en proie à une émotion.

Un soir en compagnie d'un ingénieur de la NASA, après une séance d'étude sur les plantes (les plantes étaient restées connectées) la discussion portait sur l'augmentation des prix du loyer, un des participants en plaisantant dit : « S'ils continuent à grimper ainsi, Cleve, il ne vous restera plus de quoi nourrir vos plantes ! »

Le stylet de l'enregistreur traça un grand zigzag !

Les plantes ont donc de grandes oreilles !

Les expériences sont plus surprenantes les unes que les autres.

Elles sont accessibles à tous et sont donc reproductibles.

Le dispositif classique comporte deux électrodes en acier inoxydable, chacune d'elles fixée sur l'une des faces d'une feuille de la plante, certains scientifiques utilisent l'électro-encéphalographe. Backster utilise aussi un E.E.G à quatre canaux qui traduit les modifications du potentiel électrique.

Les plantes sont sensibles à la mort quelle que soit l'espèce, autre plante, bactérie, animal, humain.

Backster dans ses premières expériences éloigna toute intervention humaine pour ne pas « fausser » les résultats et les observations étaient automatiquement enregistrées. Il équipa son philodendron qui réagit à chaque fois que des crevettes vivantes étaient lancées dans une casserole d'eau bouillante. Mais aucune réaction ne se produit quand des crevettes déjà cuites sont lancées dans l'eau bouillante.

Il suffit de tuer quelques cellules d'un organisme humain pour parfois enregistrer un choc émotif chez une plante, expérience enregistrée au moment de la désinfection d'une plaie avec de l'alcool iodé ! (la plante a réagi lorsque l'enfant de la maison a eu mal, l'alcool pique).

Les plantes paraissent sensibles non seulement à la mort de l'autre, mais aussi à ses peines ou ses joies.

Par contre, un phénomène de saturation des émotions semble se produire quand elles sont trop fortes et répétitives.

En mélangeant du yaourt avec une confiture faite industriellement et avec un conservateur qui a eu pour effet de tuer par millions les *acidophili* du laitage, l'aiguille est restée bloquée au maximum d'intensité.

Réaction aussi enregistrée au moment de la découpe d'un citron, d'un poivron.

Mais la plante épuisée par tant de violence ne donna plus que des résultats d'indifférence !

L'être humain ne tombe-t-il pas dans la même indifférence lorsqu'il est constamment confronté aux malheurs, aux guerres, à l'insécurité. Ce phénomène pourrait expliquer pourquoi nous finissons par tomber dans une forme de résignation, par baisser les bras devant tout ce qui nous opprime, d'où la phrase de Martin Luther King :

« *Je crains moins l'oppression des méchants, que l'indifférence des bons.* »

Qui pouvait imaginer une telle empathie à nos côtés ?

Il est vrai que des traditions chamaniques en parlaient depuis la nuit des temps, mais ces expériences concrètes nous renvoient dans une autre dimension, une autre approche de la vie.

Plus jamais nous ne serons seuls, nous sommes tous liés, quelle nouvelle responsabilité nous attend au vu des ces résultats !

Mieux encore, des tests ont été faits pour faire travailler nos plantes : un ingénieur, Paul Sauvin, spécialiste de la recherche et la mise au point de machines-outils a réalisé des expériences en convertissant en signal électrique une réaction d'une plante, provoquée à distance. Sauvin provoqua l'émotion d'un philodendron dans

son laboratoire et la plante permit de faire démarrer le moteur de sa voiture devant son laboratoire.

Les plantes, notre deuxième cerveau ?

« Les plantes possèdent un système nerveux sensible et une vie émotive variable selon le sujet », affirme Sir Jagadis Chandra Bose, physicien et botaniste indien. Il inventa le crescographe qui lui permit de faire des expériences remarquables et lui valut son anoblissement par la reine d'Angleterre.

Il proposa de substituer les plantes aux animaux dans les expériences nécessitant la vivisection. Selon lui, les plantes connaissent joies, peines, amour, elles sont sensibles à la caféine, à l'alcool, elles « titubent »…

Pour transplanter de très vieux arbres, Bose conseille de chloroformer l'arbre avant de le déraciner et ainsi la transplantation est couronnée de succès, l'arbre survit.

Encore plus étrange, les plantes ont la tête dans les étoiles !

L. George Lawrence, spécialiste des fusées dans l'industrie de l'armement, auteur de manuels d'électronique et de géophysique a conçu des systèmes dans lesquels du tissu végétal vivant joue le rôle de récepteur ou d'émetteur. Le but sera de travailler sur des signaux biologiques pour l'exploration de la galaxie et la recherche de signaux en provenance de l'espace.

Le docteur C.A. Muses, spécialiste de physique théorique a repris les travaux de Backster, il pense que : « Le monde inorganique absolu apparaît de plus en plus comme une illusion ; la réalité est dans l'infinité de la biologie, laquelle se manifeste sous quelque forme que ce soit, aussi loin que nous regardions au-dessous ou au-dessus de nous. »

Toutes ces observations ont été reprises dans le livre de Sheila Ostrander et Lynn Schroeder, *Nouvelles recherches sur les phénomènes Psi*, Robert Laffont, 1977.

Christopher Bird, biologiste, diplômé de l'université de Harvard et Peter Tompkins, diplômé de l'université de Harvard, de Columbia et de la Sorbonne, sont les co-auteurs de *La Vie secrète des plantes*.

Ce livre remarquable permet de découvrir qu'une communication fonctionne entre les espèces, les hommes, les animaux, les plantes et que les preuves scientifiques sont là !

C'est une histoire merveilleuse qui change radicalement notre vision du monde, personne ne sort indemne de la lecture de ce livre : savoir que quelque part nous sommes tous reliés au vivant à travers la barrière des espèces nous amène à regarder « l'autre » avec amour et respect !

Exemples :

La plante « Devin »

Backster émet l'idée de plonger la feuille de son dracéna dans sa tasse de café bouillant, la plante « équipée » ne réagit pas, il émet une idée plus violente, brûler une de ses feuilles. Alors qu'il tend sa main vers les allumettes, un changement spectaculaire s'enregistre sur le tracé !

Même un œuf éprouve de la compassion !

Backster reprit toutes ces expériences avec 25 variétés de plantes et obtint des résultats similaires, (laitue, oignon, orange, banane…).

Il enregistra même des réactions d'une plante lorsqu'il cassa un œuf cru pour le donner à son chien.

Un œuf réagit lorsqu'il plongea un autre œuf dans l'eau bouillante !

« L'éthique, c'est la reconnaissance de notre responsabilité envers tout ce qui vit. »

ALBERT SCHWEITZER

L'Union Européenne a édicté des lois pour protéger les animaux en général, animaux domestiques ou d'élevage.

L'Autriche est sur la voie d'adopter l'une des lois les plus protectrices en matière d'élevage destiné à l'agro-alimentaire. Vaches, chevaux et chèvres auront droit à trois mois de vacances en plein air et sans entraves, tandis que l'élevage de volailles en batterie ne sera plus autorisé dans les prochaines années. Enfin, un médiateur veillera dans chaque province au bien-être des animaux.

Quant à l'abattage rituel pour raison de religion, un compromis a été trouvé : les bêtes sacrifiées recevront une anesthésie juste après le coup de couteau, pour ne pas prolonger leur agonie.

Malgré l'énorme avancée que représentent ces lois, en pratique, la souffrance animale continue.

Qui sommes-nous, nous les hommes, de quel droit et de quelle sorte de pouvoir nous arrogeons-nous pour faire de ces animaux innocents des martyrs de nos pratiques dévoyées ?

Quelles que soient les lois adoptées et à l'échelle du monde entier, c'est bien peu.

Visitons les véritables camps de concentration où sont élevés ces animaux. Une poule par exemple vit sur un espace aussi petit qu'une feuille de papier 21 x 29,7 cm.

Pensons aux animaux transportés sur des milliers de kilomètres, dans l'Europe élargie. Les récits et les images rapportés par les protecteurs des animaux sont insoutenables : animaux blessés, sans eau pendant les étés de canicule, agonisants dans les camions.

Quand ils arrivent à l'abattoir, ils ressentent la douleur de leurs congénères en train d'être abattus.

On retrouve forcément dans cette viande, en plus des antibiotiques, hormones... toutes les toxines engendrées par l'épouvante ressentie pendant les transports et dans l'abattoir, ainsi que des neuroleptiques et autres calmants qui leur sont parfois donnés pour que le transport se passe mieux ainsi que l'arrivée à l'abattoir, pour les plus chanceux.

C'est nous, consommateurs finals, qui allons absorber ces produits toxiques et être complices de ce martyre.

Il reste à envisager le cas d'espèces auxquelles nous ne pensons jamais.

Le ver de terre, notre frère, et oui, nous avons un ADN très proche, cela nous permet de rabaisser un peu notre ego, en cas de besoin !

L'agriculture intensive stérilise la terre, mais dans le même temps elle provoque un génocide méconnu des insectes et micro-organismes :

- Un monde grouillant de plusieurs milliards d'êtres vivants au cm^3, 120 tonnes d'organismes qui vivent dans chaque hectare de terre.

- Des vers de terre, bactéries, actinomycètes, nématodes, algues... Tous ces micro-organismes travaillent jour et nuit pour rendre notre terre plus fertile, alors que nous, nous saturons ce sol d'engrais, de pesticides et fongicides divers, et tout ce monde meurt, inexorablement brûlé et exterminé.

Beaucoup diront, ces organismes ne souffrent pas ! Qu'en savons-nous ?

Leur taille microscopique n'est pas un argument valable.

Et oui, maintenant, nous savons !

Certaines tribus, les aborigènes, les Indiens... en étaient conscients et prenaient toujours soin avant de cueillir une plante, de tuer un animal, de lui consacrer une prière, sachant que nous

formons un tout avec l'univers et que cette plante ou cet animal serait sacrifié pour un but nécessaire, la survie.

Aujourd'hui, où nous saccageons tout sans réfléchir ni rien respecter, nous aurions un enseignement à retenir de ces peuplades qui ne retiraient pas plus de la terre qu'elle ne pouvait fournir, en la respectant et en la remerciant.

Crime contre la biodiversité

Des espèces disparaissent tous les jours. En dehors de l'abus de l'homme sur les plantes, sur lesquelles il exerce une fois de plus son droit de vie ou de mort, n'oublions pas par exemple, qu'on a réduit les milliers d'espèces de riz, environ 6 000, pour n'en garder que quelques-unes. Que se passera-t-il si une maladie ravage le peu d'espèces qu'il nous reste ?

L'exemple du phylloxéra est édifiant : quand les vignes ont été ravagées par cette maladie, ne pouvant en venir à bout, la vieille Europe a dû avoir recours à des plants américains pour reconstituer tous ses vignobles moribonds.

Viendra un jour où nous n'aurons même plus d'alternative car nous aurons réduit nos choix à néant.

Il manque une loi sanctionnant le crime contre l'univers.

Si l'on dit qu'un battement d'ailes d'un papillon dans un hémisphère peut provoquer une tornade dans l'autre hémisphère, c'est peut-être une image, mais c'est aussi une réalité, puisque tout est lié, tout est interdépendant.

Un réchauffement de quelques degrés, selon les spécialistes des changements climatiques, affectera notre planète de manière catastrophique. Certains grands assureurs bien informés veulent déjà abandonner le mode d'assurance indemnisant les catastrophes naturelles, sachant que nous sommes déjà entrés dans un cycle où elles se produisent de plus en plus.

40 % des glaces ayant déjà fondu aux pôles, il faut être réaliste et savoir que notre planète est déjà gravement affectée. Quel en sera le retentissement sur l'univers, on peut se poser la question, même si on ne peut y répondre ?

Chapitre 8

Révolution de notre mode de vie

• PAR DES ACHATS « RÉFLÉCHIS ET RESPONSABLES »

D'après les chiffres de l'INSEE, entre 1970 et 1990, le budget d'alimentation des ménages est passé de 27 % à 19 %, tandis que parallèlement le budget des ménages consacré à la santé est passé de 8,5 % à 15,8 % de leurs défenses.

Concrètement, en 20 ans, le budget alimentation a été diminué d'un tiers, alors que les dépenses de santé ont été multipliées par deux.

Que déduire de ces chiffres ?

Certainement pas que ces populations mangent moins, mais plus sûrement qu'elles consomment des produits de moindre qualité et que parallèlement leur santé s'en ressent.

• PAR UNE ANALYSE DES COÛTS RÉELS

Quelles sont les économies à réaliser ?

Supprimer la consommation d'aliments toxiques.

Pour une famille classique de 4 personnes, on peut calculer quel est le budget des boissons sucrées sur une année, boissons à supprimer au profit de l'eau. L'économie est environ, au minimum, de 1000 euros.

En référençant et en triant ce qui est à supprimer absolument, nous pouvons faire des économies considérables et les réemployer au bénéfice d'une alimentation saine.

Exemple : L'économie faite grâce à la suppression de boissons sucrées peut permettre l'achat d'un système de filtration d'eau qui

servira, lui, plusieurs années et évitera d'acheter des bouteilles d'eau minérale, autre source d'économie en cascade.

Cela permettra également d'acheter des bouteilles d'huile de première pression à froid bio et du vinaigre de qualité, de la fleur de sel...

Le poste sucreries, à réduire lui aussi, va offrir la possibilité de reconvertir ces sommes pour des aliments de première nécessité de qualité : riz complet, quinoa, sucre de canne complet, etc.

Apprendre à analyser le contenu d'un caddie pour la consommation d'une famille et apprendre à connaître quelles sont les possibilités d'économies et de reconversions d'achats sains et indispensables est une démarche qui peut changer notre vie et notre santé.

C'est peut-être bien là, la première démarche de prévention des maladies.

Réduire la quantité d'aliments d'un tiers en général

Dans une pyramide était inscrit :

« Nous nous nourrissons des deux tiers de ce que nous mangeons, avec l'autre tiers, nous nourrissons le médecin. »

Les Égyptiens avaient déjà compris la base de la nutrition : ne pas faire d'abus.

Et tous les peuples, dont la longévité est grande, ont toujours mangé avec frugalité.

« La frugalité, c'est la santé. »

Dans son livre, *Le Secret des peuples sans cancer*, le docteur J.P Willem, montre comment ces peuples vivaient extrêmement vieux, en mangeant frugalement.

Nous savons tous qu'il faut sortir de table sans avoir totalement assouvi sa faim, même si nous ne l'appliquons pas souvent.

Calculons ce que représente, en budget, le tiers de nos achats d'alimentation et consacrons cette même somme à des produits alimentaires de meilleure qualité.

Réduire la consommation de viande

Depuis une trentaine d'années, dans les pays industrialisés, la consommation de produits carnés a augmenté de façon vertigineuse. Avant, manger de la viande une fois par semaine était un luxe et ne pas avoir accès à la viande était considéré comme une privation. Donc, quand les moyens financiers l'ont permis, la consommation de viande a représenté un progrès, une source de force et de santé et une majorité de gens mettent au menu de la viande ou de la charcuterie une à deux fois par jour.

Quelle que soit la qualité de la viande (on sait que la qualité n'est pas au rendez-vous dans certains élevages avec l'emploi d'hormones de croissance, d'antibiotiques, de tourteaux de soja transgénique), la quantité consommée est aujourd'hui beaucoup trop importante.

Manger trop de viande perturbe le système nerveux, peut-être par l'excès de purines. En Chine ce phénomène a été exploité pour torturer plus « efficacement » des prisonniers : un mois avant le moment choisi pour les torturer, ces derniers étaient nourris exclusivement avec de la viande et les souffrances endurées étaient insoutenables.

Pour ceux qui ressentent le besoin de manger des protéines animales, il faudrait consommer au maximum trois fois par semaine de la viande ou du poisson.

Là aussi, en revenant à une consommation plus raisonnable, on fait une économie conséquente, quand on sait que ce poste est le plus important pour une famille, le kilo de viande ou de poisson étant d'un prix très élevé.

• LE PLUS CHER N'EST PAS CELUI QUE L'ON CROIT !

À l'échelle d'un pays, les cultures écologiques ne polluent pas, donc les coûts indirects sont inexistants, alors qu'en culture intensive, les coûts indirects sont énormes :

- Pollution d'une majorité de nappes phréatiques en France, sols contaminés. Si on exigeait aujourd'hui que ces coûts indirects de dépollution soient intégrés dans le prix des produits cultivés et des animaux élevés selon ces méthodes, leurs prix de revient réel et de vente au consommateur final seraient certainement beaucoup plus élevés que le bio.
- Si on intégrait également les coûts des consultations et des soins médicaux, des journées de travail perdues, causés par une alimentation toxique, jusqu'à quels sommets arriverions-nous ?
- On pourrait faire une extrapolation sur le coût que représente le cancer, d'après les chiffres donnés par l'OMS des cancers chaque année, et notamment les cas de maladie induits par l'alimentation et les risques environnementaux.
- Cette extrapolation des coûts réels peut se faire aussi en reprenant tous les chiffres induits par d'autres maladies, du simple rhume, jusqu'aux maladies dégénératives.
- Si on calculait les charges de ces maladies, en frais de traitements, d'hôpitaux, de congés maladies et que l'on répartissait ces frais sur l'ensemble des produits consommés, ne serait-ce pas une façon objective de connaître les coûts réels de production d'une civilisation en total désaccord avec les lois de la nature ?

Une analyse simple des prix des produits bio peut être faite en comparant les qualités nutritives des aliments offerts.

Imaginons qu'un kilo de pommes bio vaille au pire, le double d'un kilo de pommes « industrielles ». Ne vaut-il pas mieux manger une seule pomme bio qui apporte des vitamines et qui a un bon parfum et un bon goût, que de manger deux pommes industrielles, qui elles n'ont aucun goût et qui ont subi entre 20 et 30 traitements chimiques avant d'arriver sur la table ?

Il vaut mieux manger une quantité moindre mais de qualité, d'autant plus que nous avons vu plus haut qu'il est conseillé de réduire nos quantités d'aliments d'un tiers.

Comme on considère qu'acheter bio est plus cher d'un tiers par rapport aux produits industriels, l'économie réalisée en mangeant moins, nous permet d'acheter plus « sain », biologique.

Un aliment industriel est toujours trop cher puisqu'il est un leurre pour l'organisme, qui ne trouve pas son compte de vitamines, oligo-éléments ... C'est un aliment vide de « bonnes choses », mais plein de molécules toxiques !

Il est à remarquer aussi un effet pervers de ces produits industriels : si nous reprenons l'exemple d'une simple pomme, beaucoup d'enfants se sont détournés des fruits parce qu'ils n'ont goûté que des fruits insipides, ce qui ne les encourage pas à poursuivre une consommation pourtant indispensable.

• RETOUR À UNE VRAIE VIE DE FAMILLE

La famille, est la gardienne des traditions culinaires et d'une bonne hygiène de vie.

Faire la cuisine a été délégué petit à petit aux industriels agroalimentaires lorsqu'on a commencé à acheter des conserves, des plats tout préparés, des aliments déjà conditionnés, des pizzas par téléphone...

Ce phénomène est tellement important qu'on en arrive à construire des immeubles où la cuisine est absente, ce qui paraissait inimaginable, il y a cinquante ans.

Manger chez McDonald's, ou dans des restaurants où la nourriture proposée est en sachets congelés, ne serait pas si grave si cela était occasionnel et si par ailleurs, la cuisine faite à la maison était saine.

Or, ce n'est pas le cas, tout s'est dégradé sur tous les fronts et particulièrement dans les familles.

Là est notre plus grande responsabilité. Combien de fois entend-on comme excuse : « Je n'ai pas le temps de cuisiner » ?

Cet argument ne tient pas si on observe le phénomène suivant : on a assisté à l'aménagement des cuisines dites intégrées dans toutes les maisons. Si on parachutait nos ancêtres dans ces cuisines, ils ressentiraient certainement le même ahurissement que nous en entrant dans une soucoupe volante. En bref, plus les équipements de cuisine se sont améliorés, moins on a cuisiné. Plus on investit dans ce matériel, moins on s'en sert !

On passe plus de temps à nettoyer ces surfaces modernes où la moindre poussière et la moindre tache d'eau se voient. La cuisinière devient esclave des équipements qui sont censés lui faire gagner du temps. En règle générale, le temps consacré « à briquer » la maison est beaucoup plus important que celui à cuisiner !

Traquer le moindre grain de poussière est la tâche principale de la maîtresse de maison au détriment de l'élaboration de plats sains. (Avec quelle débauche de flacons et sprays remplis de produits toxiques, fait-on le ménage aujourd'hui ? Encore une raison majeure de polluer qui est complètement occultée par tout le monde.)

S'il y a une prise de conscience au sein de la famille de la relation qui existe entre alimentation équilibrée et de qualité, avec une bonne santé, d'autres choix vont s'imposer d'eux-mêmes. On assiste alors au phénomène inverse, le temps passé à participer à une bonne diététique prend le pas sur le ménage.

L'évolution du rôle de la femme au sein de la famille a aussi une incidence très grande. La femme passe une majorité de son temps à l'extérieur pour le travail et son rôle traditionnel de gardienne du foyer s'est considérablement amoindri. L'équilibre de la famille en souffre.

Quelle femme ne se sent pas tiraillée entre les obligations du travail et celles de la maison ?

Le rôle et la place des enfants à la maison sont à repenser car l'évolution de la famille les a privés de certains droits et devoirs.

Les enfants, selon leur âge, participaient aux tâches ménagères et culinaires avec leurs mamans. Aujourd'hui, les enfants rentrent de l'école avec des devoirs à faire jusqu'au soir, ou ressortent s'amuser avec leurs amis. Les quelques parents qui leur demandent de participer au travail de la maison pourraient presque passer pour des parents indignes et abusifs !

Il y a certainement là aussi à réorganiser les relations familiales.

L'enfant, qui reste enfermé des heures dans sa chambre pour jouer à des jeux vidéo sur l'ordinateur, pourrait participer à l'élaboration des plats, ne serait-ce qu'une heure par jour.

Dans un monde où l'on se plaint du manque de communication entre parents et enfants, cuisiner ensemble est un moment idéal pour se retrouver et parler de sa journée.

C'est le moment aussi d'éduquer le goût des enfants, cela sera d'autant plus efficace qu'ils auront participé à l'élaboration du plat et qu'ils auront plus de curiosité pour le goûter et l'apprécier.

Avoir fait ensemble une tarte avec les bons fruits du jardin reste souvent comme un excellent souvenir d'enfance et il ne faut pas en priver son enfant.

On dit que toutes les bonnes recettes du terroir se perdent, mais à qui la faute si nous ne cuisinons pas avec nos enfants ? C'est la famille, et particulièrement la femme, qui doit rester la gardienne des traditions culinaires, ou tout du moins l'instigatrice.

La famille doit veiller aussi sur le moment « sacré » du repas, là aussi moment privilégié de la communication et du maintien des repas équilibrés.

On assiste trop souvent au repas dit « destructuré ». Chacun arrive à la maison avec des horaires différents et au lieu d'attendre le repas pour manger tous ensemble, on ouvre la porte du réfrigérateur ou des placards pour piocher quelque chose, à la va-vite.

Avec une nourriture malsaine et déséquilibrée, la plupart des gens sont en hypoglycémie, et l'appel de la nourriture est trop fort pour résister, chacun grignote dès qu'il en a envie.

Cuisiner en famille est une excellente occasion pour apprendre aux enfants à équilibrer leur alimentation, à varier leurs menus, à rejeter ce qui n'est pas bon pour eux.

Par exemple, les boissons sucrées, type soda sont à proscrire pendant les repas, si ce n'est pas déjà fait pour le reste de la journée.

L'interdiction pure et simple de produits nocifs aux enfants est difficile et ce pour plusieurs raisons dans le contexte où nous vivons.

D'abord parce que les consommations en dehors de la maison sont incontrôlables, à l'école les occasions sont permanentes : anniversaires à répétition... Un petit progrès pour réduire la consommation des enfants à l'école a été fait récemment en supprimant progressivement les distributeurs de boissons sucrées et sucreries, et il faut saluer cette décision.

Des établissements scolaires ont été parfois réticents pour appliquer la loi, car ils bénéficient d'une participation de l'ordre de 10 à 20 % du chiffre d'affaires de ces machines !

C'est intéressant d'analyser ce phénomène : dès que des intérêts financiers sont en jeu, les meilleures intentions du monde (la fonction éducative des élèves étant la priorité) peuvent être altérées.

Il reste des progrès d'information à faire pour les parents qui remplissent eux-mêmes le cartable de leurs enfants de barres de produits sucrés.

Pour les parents avertis des dangers d'une surconsommation de sucre, il reste à faire prendre conscience à leurs enfants de ce danger pour leur santé, ce qui n'est pas facile car les tentations sont constantes dans notre société. L'interdiction, sans négociation ni information pourrait conduire à l'effet inverse, à un blocage des jeunes qui, une fois adultes, consommeraient encore plus de ces produits nuisibles à la santé.

En partant de l'hypothèse que les aliments achetés sont parfaitement sains, l'ignorance, le manque de soins et d'hygiène, une consommation inappropriée et dans une mauvaise ambiance peuvent en faire des poisons pour la santé.

Certains produits nécessitent des soins de stockage et de préparation particuliers :

- les huiles doivent être entreposées à l'abri de la lumière,
- les produits frais doivent être consommés dans des délais courts,
- les légumes verts perdent très vite leurs vitamines.

Par exemple, pour récupérer une salade flétrie, la faire tremper dans l'eau revient à perdre les dernières vitamines qui lui restaient, car les vitamines vont migrer dans l'eau de trempage, la salade sera certes un peu plus présentable mais pas plus mangeable !

Congeler des produits de qualité va nuire à ces aliments ; là aussi, sans faire des analyses chimiques poussées, il faut se fier à notre palais, le goût avant et après congélation n'est plus le même.

Entre un dépannage ponctuel du congélateur pour certains produits et ne consommer que des aliments congelés, il y a une marge à ne pas franchir.

Les précautions à prendre pour congeler ses propres aliments ne sont pas toujours suivies, ni même le respect de la chaîne du froid.

Savoir décongeler est aussi un point litigieux et pour ces multiples raisons, la prolifération de bactéries pathogènes est trop souvent sous-estimée.

Le réfrigérateur est un des passages clés de la conservation des aliments. C'est un nid à microbes et bactéries indésirables si le degré de froid et un nettoyage régulier ne sont pas respectés.

Tous les mois, il est utile de laver le réfrigérateur avec de l'eau vinaigrée.

Près de 200 000 personnes sont atteintes chaque année en France de maladies d'origine alimentaire.

Les staphylocoques et autres bactéries pathogènes squattent 40 % de nos frigos et 6 % abriteraient la listeria.

Les œufs sont souvent entreposés dans le réfrigérateur, mais ce n'est pas le meilleur endroit quand on sait que l'œuf, aliment vivant, respire et que sa coquille est perméable. Cette respiration représente 30 fois son volume en 24 heures et les échanges avec le milieu ambiant ne sont pas bénins, si l'on considère les matières plastiques du réfrigérateur lui-même et tous les récipients et emballages de matériaux divers. Des échanges vont se faire à cause de cette vie et de cette respiration de l'œuf.

Mieux vaut entreposer les œufs dans le noir, au frais, dans un endroit sans risques de contamination.

La façon de préparer les aliments compte énormément pour respecter leur qualité nutritive.

Découper un fruit avec un couteau, une coutume qui faisait partie de la bonne éducation, nuit particulièrement aux vitamines, il y a une oxydation immédiate, donc une perte des vitamines.

Utilisons au maximum les mains que la nature nous a données et si besoin, privilégions le couteau en céramique pour préparer les légumes, il n'y a dans ce cas aucune oxydation. La céramique est fragile, il ne faut pas lui faire subir de torsions, ni laisser tomber le couteau bien sûr, mais son usage est très agréable.

Avec le couteau en céramique, nous ne faisons que reprendre les pratiques des Anciens. Certaines civilisations utilisaient des couteaux en obsidienne, chez les Aztèques, les Mayas, les Égyptiens, les Indiens Hopis, les chamans et les sorciers.

Ils savaient déjà que l'obsidienne n'occasionne aucune oxydation.

Cet ancien savoir, s'il n'arrive pas encore dans nos cuisines pour des raisons de coût (la céramique revenant moins cher), arrive dans les blocs opératoires surtout pour la chirurgie esthétique. L'oxydation des cellules est bien moindre qu'avec le bistouri classique, donc la cicatrisation des tissus est bien meilleure et les cicatrices sont beaucoup moins visibles.

La cuisson des aliments demande aussi beaucoup de vigilance.

Il est difficile de privilégier une alimentation uniquement crue pour bénéficier de toute la richesse des aliments, d'autant plus que des intestins fragiles ne le supporteraient pas.

Lorsqu'il fait froid, il ne faut pas négliger le fait que manger chaud est un plaisir et un réconfort. Certains plats nécessitent une cuisson, mais toujours avec le souci de respecter les qualités nutritives de l'aliment.

Les modes de cuisson interfèrent de manière très importante sur la survie des vitamines et des enzymes.

Les effets de la cuisson en fonction des températures (selon Daniel Kieffer, naturopathe)

Températures	Effets nocifs
De 40 ° à 75 °C	Destruction de toutes les enzymes
Dès 40 °C	Hydrolyse des amidons en maltose et stabilisation vers 80 °,
Puis à + de 100 ° :	Caramélisation avec perte de l'eau
De 60 ° à 75 °C	Destruction de la vitamine C
De 70 ° à 100 °C	Hydrolyse des protéines Coagulation des albumines Destruction spatiale des molécules d'acides aminés

À 90-95 °C	Destruction de certaines vitamines D Destruction en grande partie de la vitamine E
Autour de 100 °C	Précipitation des minéraux et oligo-éléments par floculation intracellulaire Perte ou inversion du spin des électrons Désionisation partielle
Autour de 110 °C	Oxydation des vitamines liposolubles A et D
À partir de 120 °C	Destruction des vitamines restantes : B2, E, PP

Dissociation des lipides en acides gras et glycérine, puis en eau et en goudrons avec formation d'acroléine cancérogène et de benzopyrène (au point de fumée des huiles).

(Source : revue *Sortir & Choisir autrement*, mai 2004.)

Cuire à très haute température pour gagner du temps est une erreur, on aura gagné du temps mais perdu toute la richesse de l'aliment dans l'opération.

La cocotte-minute n'a pas été un progrès, mais la cuisson à la vapeur douce, si.

La cuisson au wok, comme en Asie, est aussi une bonne chose, la température est élevée mais la cuisson est très courte et l'aliment reste croquant tout en préservant ses qualités nutritives.

Quand cuisiner ?

On peut dire à la dernière minute pour préparer les produits frais. Ne pas s'y prendre quelques heures avant le repas au risque de voir disparaître les meilleurs éléments nutritifs de l'aliment préparé.

Quant aux restes de nourriture, il faut rester vigilant.

Les restes ne font pas bon ménage avec une bonne hygiène alimentaire. (Notre organisme s'affaiblit en se nourrissant de reste, notre vitalité tombe !)

Dès que le repas est terminé, la nourriture doit être rangée au frais, surtout ne pas l'oublier à température ambiante où les germes se développent très rapidement.

On doit apprendre à calculer les quantités de nourriture pour éviter d'avoir des restes, car les aliments réchauffés sont dévitalisés et nuisibles, particulièrement pour l'intestin qui va développer une flore de putréfaction.

Combien de fois entendons-nous : « Je n'ai pas le temps de cuisiner, je prépare la soupe pour toute la semaine » ? Voilà une habitude typique de gens pensant consommer avec cette soupe beaucoup de légumes. Mais malheureusement, cette soupe sur plusieurs jours se transforme en bouillon de culture. Le plus souvent, des pommes de terre entrent dans la composition de cette soupe qui devient encore plus malsaine car ce légume ne supporte absolument pas le réchauffage, la pomme de terre a comme caractéristique une fermentation très nocive.

À défaut d'avoir eu le temps de faire les courses ou la cuisine, on se rabat sur une boîte de conserve : mode de conservation très utile tout en sachant que cela ne peut en aucun cas devenir une habitude au quotidien.

Le matériel de cuisson est aussi à étudier, car il y a une migration possible des éléments de fabrication des ustensiles ménagers dans la cuisine.

Lorsque la batterie de cuisine est en aluminium : danger. On connaît la relation entre aluminium et maladie d'Alzheimer, nous pensons aux casseroles, mais n'oublions pas les cafetières en aluminium: l'eau est bouillante avec une très grande pression et les échanges d'aluminium dans le café ne sont sûrement pas négligeables.

Qui essaie de nettoyer une casserole en aluminium n'a pas besoin de preuves de laboratoire pour constater cette migration, car les dépôts grisâtres de métal sur la surface de la casserole et l'éponge sont très voyants. Là aussi, nous devons nous fier à l'observation et à notre bon sens.

Soyons vigilants avec la cuisine des papillotes, beaucoup confectionnent ces papillotes avec du papier d'aluminium et la migration de molécules d'aluminium dans l'aliment cuisiné est conséquente. Il faut lui préférer le papier sulfurisé pour cuisiner.

Les ustensiles émaillés de basse qualité, venant souvent de Chine, peuvent nous contaminer en métaux lourds, ainsi que certaines poteries avec des revêtements colorés et des motifs de décoration.

Les fameuses poêles antiadhésives sont à proscrire au vu des risques encourus. Le revêtement est cancérigène et trop souvent ces poêles ne sont pas jetées quand elles le devraient, c'est-à-dire quand le revêtement est rayé lors de l'utilisation. Cette usure permet à encore plus de matières toxiques de migrer dans l'alimentation.

La société DuPont s'est engagée le 6 octobre 2009 à ne plus utiliser de PFOA (acide perfluorooctanoïque) pour fabriquer le revêtement antiadhésif Teflon dans les poêles et les autres ustensiles de cuisine.

Le PFOA est associé à une augmentation du taux de cholestérol et aussi à une hausse du nombre de cancers de la prostate en milieu professionnel.

Des études sur l'animal ont montré des effets neurologiques, des atteintes du système immunitaire.

Une étude américo-danoise a constaté une baisse de la quantité de sperme chez les jeunes contaminés par le PFOA, (leur nombre de spermatozoïdes est en moyenne de 6,2 millions contre 15,5 millions pour les autres hommes).

Saluons une fois de plus l'action du RES, Réseau Environnement Santé qui dénonce et fait connaître ces risques !

Vous voulez toujours utiliser vos casseroles et poêles anti-adhésives ? Une simple poêle menacerait votre future descendance ?

Alors il est plus prudent de confier vos spermatozoïdes à une banque de sperme pour le jour où vous souhaiterez avoir des enfants ! Je ne plaisante qu'à moitié. Voici un exemple type de la règle des quatre C, pollution Cachée, Cumulative, Constante : presque tous les foyers se servent de ce genre d'ustensiles de cuisine, et pollution Croisée car on ne connaît pas les réactions dans notre organisme de ces PFOA avec la multitude de produits chimiques que nous ingérons chaque jour.

Nos grands-mères se servaient de poêle en fer et il est dit que ce fer était utile pour combattre l'anémie. Un secret de ces poêles, elles étaient aussi anti-adhérentes, à condition de ne jamais les laver à l'eau, mais de passer un tissu huilé pour les nettoyer !

Le must du must serait d'utiliser la marmite en lave de volcan que l'on trouve en Italie. Bien qu'elle soit très lourde, il n'y a aucun risque de danger de migration de produits toxiques dans la nourriture. Et elle offre l'avantage unique d'empêcher toute production de bactéries, à tel point que l'on peut laisser la nourriture dans la marmite sans qu'une fermentation se produise, pendant plusieurs jours, même en dehors du réfrigérateur.

La cuisson à la vapeur avec le vitaliseur Marion, dont le récipient est conçu avec le fameux nombre d'or assure une cuisson rapide, savoureuse, sans léser les aliments.

(Attention, certains confondent la cuisine à la vapeur qui est douce et préserve l'aliment, et celle de la cocotte-minute car de la vapeur s'échappe de la sécurité, il ne s'agit pas du tout de la même chose !)

L'omnicuiseur Vitalité permet une cuisson douce à l'étouffée et préserve les vitamines des aliments cuits.

98 % de la vitamine C sont préservés, les acides gras poly- et mono-insaturés ne se transforment pas en TRANS, donc nous avons la preuve que l'aliment reste parfaitement sain et assimilable.

Four à micro-ondes, notre ennemi, tapi dans la cuisine

La chaleur créée par cette technique n'est pas suffisante pour tuer les bactéries pathogènes, c'est une première raison déjà pour abandonner ce mode de cuisson.

D'autant plus que souvent le micro-ondes sert à cuire un produit décongelé, où les bactéries se sont développées en masse, ce qui nécessiterait tout particulièrement un chauffage efficace pour le débarrasser de ces bactéries et rendre l'aliment plus sain.

Beaucoup d'utilisateurs rétorqueront qu'ils ne s'en servent pas souvent. Si on leur demande de préciser quand, et à quelle occasion ils l'utilisent : en fait ils s'en servent pour toutes les boissons chaudes du quotidien, entre autres, en commençant par le petit déjeuner.

Or, le physicien Marc Henry a réalisé par résonance magnétique nucléaire des expériences où l'on constate que dans de l'eau passée au four à micro-ondes, l'angle de la liaison hydrogène H-O-H était perturbé de 30 % environ, on obtient donc une eau bio-incompatible.

Tous les aliments contenant évidemment de l'eau, sont par définition également bio-incompatibles quand on les passe au four à micro-ondes !

Ce qui veut dire que les molécules provenant d'un aliment quel qu'il soit, sortant de ce four, ne peuvent être compatibles avec notre métabolisme.

Ces molécules dénaturées n'existent pas dans la nature et ne peuvent en aucun cas être reconnues par nos cellules. À chaque fois que nous ingérons un aliment ou une boisson sortant de ce four, notre système immunitaire réagit, car pour lui une molécule inconnue est un ennemi à combattre.

Notre responsabilité est grande lorsque nous nourrissons un bébé en utilisant ce four à micro-ondes pour chauffer ses biberons. L'adulte, lui, à la chance au moins de consommer des produits qui sont parfois crus ou cuisinés avec d'autres méthodes.

La presque totalité des bébés est maintenant nourrie avec du lait et des aliments sortant du micro-ondes.

Cela fait froid dans le dos car les risques sont de plusieurs ordres.

Non seulement le bébé court le risque d'être brûlé, car le biberon reste froid ou tiède à l'extérieur et trop chaud à l'intérieur ; mais de plus, des expériences réalisées à l'hôpital de Vienne (en Autriche) prouvent que la proline du lait subit une isomérisation provoquant un nouvel arrangement spatial de la molécule aboutissant à la synthèse d'une autre molécule neurotoxique : la D proline.

Le docteur Lita Lee, publie en 1991 un livre, *Les Effets sur la santé de la radiation des micro-ondes et des fours à micro-ondes* et des études publiées dans la revue *Earthletter*, dans lesquels elle affirme que tout four à micro-ondes a des fuites électromagnétiques, lèse l'aliment et convertit les substances cuisinées en produits toxiques et cancérigènes.

De nombreux chercheurs ont voulu publier leurs travaux prouvant les dangers de l'utilisation de ces fours à micro-ondes sur la santé humaine, mais ils se sont heurtés à l'opposition et à la désinformation de ceux qui produisent ces fours, les enjeux financiers étant énormes. La vente de ce type de four représente les meilleures ventes en électroménager.

Le docteur Hans Ulrich Hertel et le docteur Bernard Blanc menèrent à bien une étude qui démontre qu'utiliser le four à micro-ondes représente un danger réel pour ceux qui s'en servent.

Saluons la décision de la Cour Européenne des Droits de l'Homme saisie dans ce domaine et qui a rendu son arrêt en 1998, en disant très clairement que les scientifiques doivent pouvoir publier leurs travaux sans être censurés par des groupes de pression.

Les mesures de pollution électromagnétique montrent que la plupart des fours présentent des valeurs beaucoup trop hautes en raison des fuites au niveau du joint de la porte.

Nos cuisines étant petites, le four va polluer les personnes présentes sans qu'elles le sachent et s'en rendent compte.

Le mode d'emploi du micro-ondes est enfin en lui-même une alerte sur les possibles dangers de cet appareil : il est bien spécifié de ne pas ingérer l'aliment ou le liquide immédiatement après l'avoir sorti du four mais d'attendre quelques minutes pour le faire.

Si un jour il est demandé des comptes aux fabricants de ce four sur l'explosion de certaines pathologies, que nous répondront-ils pour se dégager de toute responsabilité :

« Avez-vous attendu les quelques minutes prescrites dans le mode d'emploi ? »

Enfin, peut-être le plus important, faire des repas des moments de paix et d'harmonie

Laissez de côté les contrariétés de la journée, les litiges et les discussions pénibles; les règlements de compte de la famille sont à faire à un autre moment.

Inutile d'attendre que toute la famille soit réunie autour de la table pour parler des mauvaises notes de l'école du petit dernier ; le meilleur des plats va lui rester sur l'estomac !

L'histoire des Romains est édifiante à ce sujet. À Rome le poison était largement utilisé pour se débarrasser de ses ennemis, mais il était difficile de ne pas se faire prendre, car les poisons étaient aussi largement connus et reconnus. Les cas d'empoisonnement donnaient lieu à des enquêtes, et à la condamnation fréquente des coupables.

Certains, plus « malins », ont inventé le poison indécelable, donc le crime parfait : il s'agissait de torturer des esclaves à mort, de recueillir la bave qui coulait de leurs bouches pendant ces heures de souffrance, pour ensuite déposer cette bave dans le plat de l'ennemi à empoisonner, à son insu. La victime visée mourait dans d'atroces souffrances sans que l'on ne puisse rien déceler d'anormal !

Lorsque nous sommes contrariés, nous produisons des sucs gastriques extrêmement acides qui perturbent ou empêchent la digestion. En nous torturant mentalement nous-mêmes, ou en étant constamment contrariés, énervés, nous produisons des toxines en quantité telle, que nous nous intoxiquons tout seul.

À plus forte raison, il est à éviter de le faire pendant le repas ; le plat cuisiné avec amour peut se transformer en poison pendant un repas dominé par la colère, la rancœur et les reproches.

N'oublions pas non plus que nous nous nourrissons d'émotions.

Le docteur Hamer, célèbre pour ses travaux sur les « foyers de Hamer », travaille depuis des années sur la relation entre cancers et chocs émotionnels, conflits non réglés, comme beaucoup d'autres chercheurs.

• RÉINVENTER SON INDÉPENDANCE

Dans son environnement, réapprendre à faire les courses

Ne plus dire : « Je n'ai pas le temps de faire les courses, donc je fais les courses une fois par semaine au supermarché. »

Il y a d'autres possibilités d'acheter et cela peut se faire en famille, avec des amis. Il y a des petits marchés dans toutes les villes et les villages, notamment les fins de semaine quand tout le monde peut s'y rendre. C'est aussi un excellent moyen de partager de bons moments. On est en plein air, sur de jolies places, ou sous de belles

halles, qui font le charme de nos régions. On peut s'y rendre en famille et c'est le bon moment pour apprendre aux enfants à connaître la diversité des fruits, des légumes, des beaux étalages odorants et hauts en couleur qui stimulent les papilles.

Pourquoi ne pas profiter des vacances ? De plus en plus, nous sommes à la recherche du tourisme vert, d'hébergement à la ferme. Il est toujours possible de prendre contact avec des petits producteurs pour acheter des aliments dont on connaît la source, avec le paysan avec qui on a sympathisé et les envois peuvent se faire chez soi au cours de l'année.

Quand on veut, on peut : pendant les dernières guerres, les gens des villes, devant les difficultés d'approvisionnement, ne reculaient devant rien pour aller chercher leur nourriture à la ferme, et personne ne se plaignait d'avoir mal aux mollets, même s'il fallait faire 40 ou 50 km à vélo pour aller chercher une douzaine d'œufs et un fromage.

Aujourd'hui, on veut bien faire aussi 50 km à vélo mais dans le but de faire du sport. Bien peu voudraient faire cet effort pour obtenir une meilleure nourriture.

De toute façon, le problème ne se pose plus en ces termes puisque la voiture permet de faire ces déplacements sans difficulté, donc il faut simplement en avoir l'idée et le vouloir.

Une bonne formule est celle du forfait mensuel : certains petits producteurs peuvent offrir un approvisionnement régulier avec des produits frais et de saison.

Un exemple original est celui de certains paysans en Espagne qui proposent « d'adopter » un cochon, le payer par mensualités, avec la possibilité de venir à la ferme lorsqu'il est prévu de l'abattre et participer à la cuisine du cochon pour celui que cela intéresse, ou bien de le recevoir chez soi débité, avec jambons, saucisses et pâtés tout préparés.

Les solutions pour acheter une nourriture de qualité, en faisant du tourisme, comme un moment de détente et d'apprentissage du monde de la campagne sont très variées et plus nous nous y intéresserons, plus les possibilités d'ouverture dans ce domaine seront grandes.

Nous reprendrons contact par la même occasion avec notre patrimoine culturel des belles régions où l'on mange bien, avec des produits du terroir et de saison, dont nous ne devrions jamais nous éloigner, au risque de perdre tout cet héritage et ce savoir-faire et de ne pas pouvoir le transmettre à nos enfants.

Beaucoup disposent d'un jardin, mais maintenant la pelouse a pris le pas sur le jardin potager, hélas !

À tel point que dans certaines zones pavillonnaires, il a fallu prendre des mesures pour lutter contre les nuisances que représentent les tondeuses à gazon qui vrombissent les unes après les autres les fins de semaine, et imposer un jour par semaine pour la tonte des pelouses.

L'entretien de ces pelouses prend du temps ; outre le désagrément causé par le bruit, l'air est pollué avec l'échappement des fumées nocives.

Une solution simple pour ne pas tondre toutes les surfaces et offrir un peu de variété est la jachère mellifère. Vous semez une prairie de fleurs sauvages qui vont pousser toute la saison et refleurir l'année d'après. C'est une occasion formidable de retrouver des fleurs disparues : coquelicot, bleuet… bref de retrouver de vieux amis !

Pourquoi ne pas revenir à consacrer la majeure partie du jardin en potager et verger, comme on le faisait il y a quelques décennies ?

Là aussi, ce peut être un passe-temps à partager en famille avec les enfants. Ces derniers s'émerveillent toujours de voir mûrir un fruit, lever des semences et ils les consommeront avec d'autant plus de plaisir qu'ils les ont vus pousser.

Quel meilleur moyen de reprendre contact avec la nature que d'y consacrer quelques heures par semaine ! C'est l'occasion de s'aérer, de faire du sport productif, au lieu de se cantonner uniquement à la salle de gymnastique.

Jardiner en famille, c'est aussi une forme d'éducation pour découvrir une alimentation saine, y participer en faisant l'apprentissage des anciennes variétés, qui se perdront si nous ne faisons rien.

Au siècle passé, il y avait 3 000 variétés de pommes, il n'en reste plus qu'une douzaine sur le marché. C'est donc le moment pour nous de rechercher, de sauver et de faire revivre les variétés si goûteuses, si appropriées aux terroirs et aux saisons.

C'est aussi une manière d'aider ceux qui font des efforts pour sauvegarder ces espèces en voie de disparition.

Des fermes musées, comme la ferme Sainte-Marthe et Kokopelli ont des milliers de graines de légumes de qualité, de plantes et d'arbres oubliés. Les acheter, c'est non seulement participer à leur sauvegarde, c'est aussi l'assurance d'avoir des produits de qualité et de représenter un contre-pouvoir à ceux qui veulent nous faire acheter uniquement des espèces qui leur conviennent pour des raisons de rentabilité et de profit.

Alors que nos politiques de tout bord se revendiquent du « Grenelle de l'environnement », on aimerait les entendre plus pour prendre la défense de Kokopelli ou la ferme Sainte-Marthe en butte à des attaques répétées menées contre ces derniers bastions de liberté que certains voudraient voir disparaître.

Quelle différence de traitement si l'on compare avec un autre projet dans l'Arctique :

une gigantesque réserve de graines a été créée par des mécènes qui se réservent eux seuls le droit et la possibilité de nous construire une « arche de Noé » des espèces végétales au milieu de la glace alors que le commun des mortels, lui n'a plus le libre droit de disposer des espèces d'origine.

C'est une spoliation de nos droits et de nos capacités à survivre qui est inacceptable.

On ignore trop souvent qu'il existe un catalogue officiel des semences, que les lobbies ont réussi à faire adopter. Le groupement interprofessionnel des semenciers est maître absolu de ce catalogue qui a force de loi :

Si vous souhaitez cultiver un légume, une plante, une céréale, qui ne figure pas dans ce catalogue, vous pouvez le faire, mais si vous voulez commercialiser votre production, cela vous est interdit et la répression des fraudes peut vous contrôler et vous condamner à des amendes.

Un restaurateur qui voudrait faire des cultures ne figurant pas à ce catalogue, mais correspondant à la qualité des plats qu'il voudrait créer et vendre dans son restaurant, s'exposerait également aux mêmes interdictions, contrôles et amendes.

Qui a dit que la France est une terre de liberté ?

En tout cas plus dans nos jardins ! Voir cependant aux adresses utiles les coordonnées des associations qui peuvent vous fournir en semences bio.

Aux armes citoyens ! notre belle nature nous avait offert des milliers de variétés d'arbres, de fruits et légumes et on nous les a volés !

Restons vigilants, n'employons pas, nous aussi, des traitements chimiques, qui en plus, par méconnaissance, sont souvent employés en surdosage, encore plus que dans des cultures intensives. Le jardinier du dimanche en abuse lui aussi parfois, car pour un petit jardin les doses à employer sont infimes, et le jardinier trop souvent ne mesure pas.

De toute façon, cultiver réussit très bien sans rien, la production sans produits chimiques suffit sans peine à nourrir une famille et permet même d'en offrir aux voisins.

Le passionné peut se perfectionner en agriculture et en élevage biodynamique sans difficulté s'il le veut.

Quant à l'eau, qui est le problème clé de la santé de la population, chaque famille doit chercher sa solution, en fonction de son environnement.

S'il existe une source de qualité à proximité de son domicile, on pourra s'y approvisionner pour l'eau servant à la boisson et à la cuisine.

Sinon, il reste l'option de s'équiper d'appareil de filtration et de dynamisation.

De plus en plus de recherches et d'applications sont faites pour la récupération des eaux de pluie, avec une technologie de filtrage qui permet d'obtenir une eau de boisson parfaite car non minéralisée, et de fournir suffisamment d'eau pour les besoins de la maison et de la famille.

Les États sont censés subventionner ces réalisations, mais les grands monopoles de l'eau font, là aussi, pression pour que ce phénomène assurant l'autosuffisance de l'eau ne se répande pas, comme nous le constatons d'ailleurs aussi pour les énergies libres.

L'objection du coût de ces installations tombe dès lors que l'on a compris la relation entre santé et eau de qualité.

La santé n'ayant pas de prix, la décision d'achat en découle très vite.

L'amortissement d'un appareil est vite calculé par rapport à l'achat de bouteilles d'eau minérale et à la corvée que représente la manutention de ces packs de bouteilles qui pèsent très lourd, et qu'il faut charger dans le supermarché, la voiture, jusqu'à la maison, souvent dans les étages.

Autre solution, acheter de l'eau minérale, en choisissant celle qui est la moins minéralisée et en lui redonnant la dynamisation qu'elle a perdue.

Reste que porter des packs d'eau minérale est très fastidieux et que peu s'en servent pour faire la cuisine, faire les soupes, laver les fruits et les légumes, reculant devant les coûts supplémentaires.

Autre inconvénient, le plastique des bouteilles est toxique et perméable et on ne sait jamais quels produits elles ont pu côtoyer.

À l'autopsie, on trouve chez beaucoup d'individus des concentrations de molécules de plastique dans la cornée, viennent-elles de l'eau contenue dans les bouteilles plastique ?

De l'antimoine est parfois contenu dans l'eau minérale. Cet élément chimique proche de l'arsenic est utilisé comme catalyseur de polymérisation du PET, le plastique des bouteilles d'eau.

Si ces bouteilles sont stockées longtemps et exposées à la chaleur, ce plastique libère de l'acétaldéhyde et du formaldéhyde, substances toxiques et ce dernier est classé comme cancérogène.

La quantité de bouteilles plastique vides à recycler est énorme et représente une source de pollution à ne pas oublier. Ces plastiques se transforment, lors de leur combustion, en dioxines cancérigènes polluant l'air que nous respirons.

Aujourd'hui, la pollution atmosphérique diminue l'oxygénation générale de l'organisme par blocage des sites de fixation de l'oxygène sur les éléments ferriques de l'hémoglobine, la pollution par les nitrates produit également les mêmes effets nocifs.

La sous-oxygénation tissulaire peut être combattue au quotidien, chez soi, avec un appareil, le bol d'air Jacquier par des cures de quelques minutes par jour (voir pages "adresses utiles").

Chapitre 9

Incidences d'une alimentation saine et équilibrée

• LE BONHEUR EST DANS L'ASSIETTE.

Pour une population saine, épanouie, heureuse, maître de son destin.

Les individus, par leurs nouveaux comportements, auront pris l'habitude de s'informer, d'analyser, de choisir en connaissance de cause leur façon de s'alimenter.

Des expériences pilotes prouvent que des populations entières retrouvent leur équilibre en reprenant une alimentation saine.

Des lycées du Wisconsin ayant beaucoup de problèmes de discipline, avec un très mauvais climat entre les élèves, ont mis en place dans les cantines, de nouveaux approvisionnements à base de produits biologiques. Les professeurs, le personnel et les élèves ont travaillé tous ensemble sur les améliorations à faire sur ce nouveau programme de nutrition. Les distributeurs automatiques de sodas et de friandises ont été supprimés dans l'enceinte de l'école.

Les menus sont composés de fruits et de légumes frais, de pains complets, de soupes maison, le tout de provenance biologique. Une boisson est mise à disposition pour tout le monde : elle est composée de fruits frais et de lin. Le lin contient trois acides gras connus pour fournir au cerveau d'importants nutriments, dont l'oméga 3. Le comportement, l'attitude et la santé des élèves et du personnel ont été nettement améliorés. L'assiduité, l'attention et la coopération sont maintenant remarquables, à tel point que ce programme a été étendu à d'autres écoles.

Les abandons scolaires, les élèves expulsés, l'usage de drogues, le port d'armes, tous ces problèmes ont disparu.

Cela peut paraître idyllique, mais n'oublions pas que nous ne réinventons rien. Beaucoup de peuples, qui avaient une alimentation saine et frugale, vivaient en paix et dans l'harmonie, avec des relations sociales très équilibrées.

David Servan-Schreiber, dans son livre *Guérir* a remarquablement démontré la relation bonheur et alimentation, à travers l'exemple des carences actuelles en oméga 3.

Aujourd'hui, l'agriculture et l'élevage intensifs ont comme conséquences un déséquilibre dans les productions d'aliments, avec un ratio oméga 3/oméga 6 entre 1/10 et 1/20, alors que le ratio optimum est de 1/5, un oméga 3 pour cinq oméga 6.

Ce ratio déséquilibré explique pourquoi, en Europe, la dépression devient une maladie de civilisation. Par contre, les populations qui consomment beaucoup de poisson ou de céréales riches en oméga 3 échappent en grande majorité à ces maladies.

La preuve en a été faite lorsque des patients déprimés, schizophrènes, maniaco-dépressifs, suicidaires, ont vu leur état revenir à la normale après un traitement avec une huile de poisson particulièrement riche en oméga 3, et cela en quelques semaines alors que leurs maladies duraient parfois depuis plusieurs années.

- **ÉQUILIBRE FINANCIER DU SYSTÈME DE SANTÉ**

Moins de consultations et d'hospitalisations.

Une population qui s'alimente bien, ne remplit pas les cabinets de consultation comme on le voit aujourd'hui.

Si on retire des consultations simplement tous les enfants, victimes de rhumes et d'otites à répétition à cause d'une surconsommation de produits laitiers et de sucre, on a déjà comblé le déficit de la Sécurité sociale.

De même, si toutes les personnes âgées, qui statistiquement sont les patients les plus nombreux, reprenaient une alimentation saine et équilibrée, elles déserteraient les consultations.

Être âgé ne veut pas dire être mal portant, ce n'est pas une fatalité et on peut le vérifier dans des peuples vivant sainement.

Si on arrivait à ce cas de figure, les caisses de sécurité sociale seraient largement excédentaires.

De toute façon, un régime de sécurité sociale reflète l'état d'un pays et l'état de santé de sa population.

Si le déficit est colossal, comme en France, cela veut dire trois choses : ou le système est très mal conçu, ou la population est en très mauvaise santé, ou les deux à la fois, ce qui est fort possible.

Moins de consommation de médicaments iatrogènes et de maladies nosocomiales.

En chiffres, pour les maladies dues aux erreurs de diagnostics, aux médicaments iatrogènes et aux maladies nosocomiales, la mortalité est bien supérieure aux accidents de la route, mais les gendarmes distribuent uniquement des amendes sur la route !

Que doit-on mettre en place pour arrêter cette hécatombe légale, acceptée et non sanctionnée ?

La famille doit redevenir le lieu premier de prévention de la maladie et assurer l'apprentissage d'une bonne hygiène de vie.

Une aide remarquable dans ce domaine a fait son entrée à l'école à travers la mise en place de cantine biologique.

C'est un excellent relais pour la famille qui n'est plus la seule à pouvoir assurer ce rôle. Il peut exister une synergie entre l'école et la famille pour une cohérence entre ce qui est fait à l'école et à la maison.

Le Grenelle de l'environnement prévoit 20 % de produits bio en restauration collective à l'horizon 2012.

• **POUVOIR AMOINDRI DES MULTINATIONALES**

Le consommateur final averti est un levier formidable de changement de la société. Sa façon de s'alimenter et de s'approvisionner a certainement plus de pouvoir et de conséquences sur son mode de vie qu'un bulletin de vote.

Si nous achetons par différents canaux et plus seulement dans les supermarchés, l'influence et la maîtrise des multinationales s'effondrent. Elles n'ont alors plus de prise sur nos façons de nous alimenter, la chimie contenue dans leurs aliments pour nous rendre dépendants d'elles est devenue inopérante.

Il suffirait de ne plus systématiquement tout acheter dans les grandes surfaces pour voir un début d'évolution et de révolution des habitudes et des nouveaux circuits de vente.

Si nous ne faisons pas l'effort pour nous, ayons au moins le courage de le faire pour nos enfants, sinon quel avenir allons-nous leur laisser ? Aucun !

Ils seront complètement à la merci de notre civilisation dominatrice et corrompue par sa soif d'exploitation et d'expansion, et ce que n'a pas réussi à faire le communisme, la mondialisation va le réussir.

Nous sommes déjà pratiquement à un point de non-retour, inutile de nous bercer d'illusions. Si nous n'évoluons pas dans les quelques années à venir, il sera trop tard, le temps nous est compté, le compte à rebours a commencé... !

• **AGRICULTURE VIABLE**

Les nouveaux modes d'approvisionnement d'une population peuvent sonner le glas d'une agriculture intensive, polluante et barbare vis-à-vis des animaux.

Les agriculteurs pourront reprendre le contrôle de leurs exploitations et ne plus vivre au rabais de subventions qui les rendent dépendants.

Les campagnes désertées seront repeuplées par les paysans et les petits commerçants qui avaient disparu à cause d'une grande distribution trop présente.

L'école du village, l'épicerie, la boulangerie, la poste, toutes les petites structures condamnées peuvent revivre.

La désertification des campagnes est un phénomène réversible et le paysan doit se réapproprier son travail de paysan. La plupart du temps, il est devenu un prestataire au service des multinationales, qui vont par exemple lui livrer les poussins de quelques jours avec la nourriture conditionnée déjà dénaturée, empoisonnée et falsifiée, pour récupérer au bout de quelques semaines un poulet prêt à vendre, si toutefois on peut toujours appeler poulet ce malheureux animal.

Le paysan débaptisé, s'appelle maintenant « exploitant agricole », c'est plutôt laid. Il exploite, malgré lui, les malheureux animaux, la terre qu'il désertifie et pollue et notre bêtise quand nous consommons ses produits dénaturés que lui-même n'ose plus manger ?

Paysan est une appellation noble, et nobles étaient ceux qui, depuis des siècles, nourrissaient la population.

L'exploitant, lui, est coupé de la nature et de son apprentissage, il doit réapprendre à élever un animal avec les produits de sa ferme et non plus avec les aliments tout préparés qu'on lui livre dans les silos de sa ferme, qui n'est plus une ferme, mais un atelier de gavage, d'engraissage et de souffrances animales.

Cet exploitant est lui-même exploité : malgré son travail sans relâche, sans vacances, sans reconnaissance sociale, souvent sans compagne dans les campagnes désertifiées, nombre d'entre eux vivent dans la solitude, avec à peine de quoi survivre financièrement.

Les prix fixés pour leur production ne dépendent plus d'eux mais de cours internationaux et de la grande distribution.

• NOUS DEVONS TOUS CHANGER DE MODE DE VIE

Trop de gens pensent qu'une telle démarche est irréaliste et qu'on ne peut plus revenir en arrière.

Un exemple permet de penser que des aménagements simples, après concertation entre tous les intervenants, peuvent donner des résultats appréciables. Mais encore faut-il que le consommateur soit prêt à manifester ses besoins et sa volonté de faire changer les choses.

La Suisse, depuis 1991, a interdit la production d'œufs de poules élevées en batterie. La conversion a pu se faire avec l'engagement des supermarchés de ne pas importer d'œufs bon marché et le consommateur a accepté de payer un peu plus cher pour avoir des œufs de qualité nutritionnelle optimum.

• BAISSE DE LA POLLUTION

Une nouvelle alimentation saine conduit à restreindre l'emploi d'une majorité de produits toxiques, que ce soit dans notre assiette, notre eau, notre air, nos produits d'hygiène, avec une maison plus saine, un mode de vie plus sain…

Cela dépendra uniquement de notre nouvelle manière de consommer et donc de vivre.

Chapitre 10

Prévenir ou guérir nos maladies de civilisation, même combat

• LA PRÉVENTION, C'EST SUPPRIMER LES CAUSES DE LA MALADIE

La prévention, ce n'est pas uniquement le dépistage des maladies, c'est surtout en amont, supprimer les causes de la maladie.

Il s'agit de mettre en évidence les risques environnementaux et de les supprimer dès qu'ils sont détectés.

Encore faudrait-il accepter et se donner les moyens de les chercher et trouver les alternatives pour les remplacer.

Des causes communes entraînent un combat commun,

• LES CAUSES COMMUNES : LES POLLUTIONS

Les nouvelles « épidémies » : obésité, diabète … jusqu'aux maladies dégénératives telles que Parkinson, Alzheimer, AVC, cancer… sont apparues en même temps que nos civilisations industrielles.

La concordance de ce phénomène ne peut plus être niée.

On peut même le prouver « scientifiquement » : ce qui caractérise la preuve dite scientifique, c'est qu'elle doit être reproductible.

Une population vivant sans pollution environnementale, et avec une nourriture saine est pratiquement indemne de nos types de maladies.

Dès que certains quittent leur monde « épargné » pour émigrer et rejoindre nos pays industrialisés, la deuxième génération issue de ces immigrés est atteinte par les mêmes maladies que celles du pays d'accueil et quasiment dans les mêmes proportions.

Cela a pu se constater de nombreuses fois avec les grands flux migratoires du XXe siècle.

Donc ces phénomènes reproductibles amènent la preuve scientifique de l'origine de nos nouvelles « épidémies » : obésité, maladies cardiovasculaires, cancer...

Causes communes, solutions communes

Un consensus est maintenant établi par les meilleurs scientifiques sur l'origine des cancers :

- **70 % DES CAUSES DU CANCER SONT ENVIRONNEMENTALES.**

Pollutions à tous niveaux, dans l'agriculture, dans l'industrie, dans notre alimentation dénaturée, à travers nos nouvelles technologies avec les pollutions électromagnétiques...

Qui le sait et le dit ?

Nous ne manquons plus maintenant de scientifiques de renom, courageux et honnêtes qui sont là pour en témoigner. Des cancérologues conscients et responsables prennent position et dénoncent les causes de l'augmentation catastrophique du cancer.

Ces scientifiques ont des compétences et un niveau d'expérience que nul ne peut remettre en question. De plus, ce sont de grands humanistes, conscients de leur responsabilité quant à la prise en charge de leurs patients et de la prévention de la maladie.

Ils voient le nombre de patients augmenter de telle manière que cela pourrait remettre en cause tout l'équilibre de nos sociétés et à terme, la survie de l'espèce humaine.

On ne peut réfuter de manière légère ou malhonnête ce qu'ils avancent. Nous devons absolument le prendre en compte et les remercier de leur courage, leur ouverture d'esprit et la qualité de leurs recherches scientifiques.

Ils ne se sont pas uniquement cantonnés à ce qu'ils ont appris pendant leurs études en faculté de médecine, ils ont continué à chercher, ils ont trouvé et ils ont parlé !

Qui le sait et ne veut pas le dire ?

Laissons parler Konrad Lorenz :

« De la qualité des informations qui circulent entre les individus d'une même espèce, dépend la survie de cette espèce. Lorsque ces informations sont tronquées ou faussées, l'espèce disparaît. »

Le général de Gaulle, dit un jour, en conseil des ministres :
« Des chercheurs qui cherchent, on en trouve. Mais des chercheurs qui trouvent, on en cherche ! »

Ce à quoi répond Pierre Lance :
« Bien trouvé, mon Général !
Mais êtes-vous sûr de les avoir cherchés ?
Et saviez-vous que des chercheurs qui cherchent
À empêcher d'autres chercheurs
De chercher à réaliser ce qu'ils ont trouvé,
On en trouve sans les chercher ? »

On peut ajouter maintenant que nous voudrions voir enfin disparaître :
Les chercheurs qui trouvent uniquement
Ce que les lobbies leur ont demandé et payé
Pour corroborer des études partisanes
Qui leur rapporteront argent et pouvoir.

La revue *Que choisir*, en 2009, demande que les scientifiques inféodés aux lobbies soient mis en examen.

C'est tout à l'honneur de la revue qui se bat pour les consommateurs, mais nous sommes des citoyens et des patients, alors nous devrions être défendus aussi et en priorité par le ministère de la Santé et pas uniquement par une revue de défense des consommateurs.

Quelque part cela veut dire que l'État ne joue plus son rôle de protecteur du citoyen.

Qui ne le sait pas ?

Un patient demande un jour à « son cancérologue » qui vient de lui annoncer qu'il souffre d'un cancer de la prostate :

« Dites-moi docteur, pourquoi ai-je attrapé un cancer ? »

Le cancérologue réfléchit quelques secondes, puis laisse tomber : « Je ne sais pas ! »

Oui, bien sûr, on se sait pas tout aujourd'hui, mais un cancérologue sérieux et compétent ne répondra jamais : « Je ne sais pas » à son patient. Il mènera une réflexion, des recherches sur le mode de vie du patient, son travail, son alimentation, son exposition aux produits chimiques et techniques nocives… pour réunir des causes multifactorielles au déclenchement de la maladie.

Si le malade n'a pas de réponse à sa question, il va souvent penser : je n'ai pas de chance, pourquoi c'est tombé sur moi ?

Sans explication cohérente de la part de son médecin, il ne saura pas comment organiser ni participer à sa guérison. Il ne pourra se prémunir contre une rechute éventuelle de la maladie.

Depuis la nuit des temps, des esprits éclairés avaient déjà fait la relation entre alimentation et santé. Des civilisations millénaires en Asie, en Chine, respectaient des traditions culinaires ou la santé et l'alimentation étaient étroitement liées.

De tous temps, des médecins ont œuvré dans le même sens, certains connus et reconnus, d'autres aussi, dans l'anonymat, au quotidien.

Les docteurs Budwig et Kousmine, sont les « deux grandes » d'une médecine prenant en compte la relation entre alimentation et santé et alimentation et guérison, et elles ont prouvé la justesse de leurs vues par des guérisons remarquables en leur temps.

Le docteur Jean Seignalet, *auteur de l'Alimentation ou la troisième médecine,* Éditions François-Xavier de Guibert, 2002, est considéré comme un fondateur de cette approche.

Éric Darche, naturopathe, est auteur d'un livre qui mériterait de trouver sa place dans chaque foyer tant il est pertinent, bien documenté et utile au quotidien : *Mon alimentation, mon meilleur médecin !*, Testez éditions, Marco Pietteur.

La voie était ouverte et nous en arrivons maintenant à l'alimentation comme première médecine. C'était la médecine d'hier avec le célèbre précepte d'Hippocrate : « Que ton aliment soit ton médicament et ton médicament ton aliment. »

C'est aussi une voie qui commence à être reconnue aujourd'hui et on peut supposer que notre alimentation est en passe de devenir notre médecine de demain.

Nous avons maintenant de remarquables scientifiques connus et reconnus par leurs travaux et publications. Ils sont doublement utiles car ils contribuent à la guérison de patients et ils permettent aussi de « faire passer l'information. »

C'est un atout non négligeable pour faire avancer la médecine car trop souvent des patients refusent catégoriquement la théorie maintenant vérifiée des causes multifactorielles, environnement et alimentation, à l'origine de leur maladie.

Pourquoi cette attitude de certains patients? Parce que parfois leur médecin traitant n'est pas au courant ou refuse lui-même d'envisager d'étudier plus avant les origines du cancer.

Certes un patient qui a choisi son thérapeute doit lui faire confiance, la confiance jouant un rôle important dans la réussite d'un traitement.

Mais cela ne doit pas annihiler la lucidité, le sens critique, l'analyse personnelle et l'intuition du malade.

Un nouveau syndrome de Stockholm ?

Un phénomène de dépendance que l'on pourrait rapprocher du syndrome de Stockholm semble affecter certaines personnes : des patients reproduisent la situation qui s'établit entre kidnappeurs et kidnappés. L'espèce de dépendance qui s'établit entre le patient et son thérapeute, quel qu'il soit, psychologue, médecin généraliste ou cancérologue, tient un peu de cela, au point d'être un obstacle majeur à tout changement ou évolution d'un traitement qui se révèlerait inadapté ou dangereux.

Pourquoi certains « grands scientifiques » auraient-ils raison, eux, tout particulièrement ?

D'une part, ils ont lutté pendant des années et ils continuent de le faire alors que leurs avancées sont souvent pénalisées par la désinformation.

- La théorie des origines multifactorielles du cancer par la pollution environnementale et l'alimentation dérange beaucoup de monde.

- D'une part les lobbies pharmaco- industriel- agricole car cette théorie vérifiée met en cause leur responsabilité, avec le risque d'amoindrir leur bénéfices et de donner lieu un jour à d'éventuels demandes de dédommagement.

- D'autre part, cette théorie « dérange » aussi certains consommateurs, patients malades et leur entourage, car il va falloir se remettre en question, changer de mode de vie, et le changement c'est bien souvent ce qui coûte le plus à l'être humain.

Il est frappant d'assister à une prise de conscience de ces dangers par de plus en plus de scientifiques quels que soient leurs horizons. On voit apparaître un consensus, une convergence, un partage des découvertes entre médecine naturelle et médecine conventionnelle.

Il faut bien reconnaître qu'une certaine forme d'unification est encourageante car les premiers à travailler dans ce sens en médecine naturelle étaient pris au mieux pour de doux rêveurs, des irresponsables et au pire pour des menteurs, des non-scientifiques !

Insultes, vexations, campagnes de dénigrement, perte de poste, refus de crédit de recherche..., tout était bon pour freiner ces découvertes qui dérangent !

Ils n'étaient d'ailleurs pas les seuls à souffrir d'ostracisme, les médecins de médecines conventionnelles et les scientifiques qui se hasardaient à travailler dans le même sens, à publier des « vérités qui dérangent » subissaient les mêmes avanies, et ce n'est toujours pas fini !

Pour comprendre à quel point on nous cache les plus belles découvertes, les meilleurs hommes de talent, qui ont eu l'indécence de trouver, il faut lire les remarquables ouvrages de Pierre Lance, *Savants maudits, chercheurs exclus*, trois tomes, Guy Trédaniel Éditeur.

Ces livres seraient d'utilité publique, ils nous permettent de découvrir avec ahurissement que l'on nous ment, on nous trompe, on nous manipule et depuis très longtemps !

Merci, Pierre Lance.

Ces savants auraient pu être connus et reconnus comme des bienfaiteurs de l'humanité.

Au lieu de cela, ils ont été « oubliés », dénigrés, persécutés et certains d'entre eux ont même « disparu » dans des conditions plus que troublantes.

Mirko Beljanski 1923-1998

Docteur ès-sciences, chercheur en biologie moléculaire à l'Institut Pasteur pendant trente ans, puis en faculté de pharmacie pendant 10 ans. Il propose une nouvelle approche de la cancérogenèse dont découle la mise au point de produits efficaces, sélectifs contre les

cellules cancéreuses, sans effet secondaire et également actifs contre les virus(SIDA).

Il a mis au point l'Oncotest pour détecter les potentiels cancérogènes et conçu un catalyseur (les ARN-fragments) de la genèse des cellules de l'immunité.

Antoine Prioré 1912-1983

Ingénieur et électronicien, il construit en 1950 une machine rayonnant à base d'ondes électriques et électromagnétiques dont les champs ont la vertu de détruire les tumeurs et les cellules cancéreuses, sans affecter les cellules saines.

René Quinton 1866-1925

Scientifique autodidacte, il met en lumière la compatibilité entre la composition chimique de l'eau de mer et celle du sang humain. Il met au point un plasma d'eau de mer « isotonique » et démontre que la transfusion d'eau de mer peut remplacer la transfusion sanguine.

La première expérience a lieu sur un chien vidé de son sang et transfusé au « sérum de Quinton », le chien survit et vit très bien, ce que démontre aussi son analyse sanguine parfaite huit jours après la transfusion.

Des dispensaires marins sont créés dans les grandes villes de France et à l'étranger, des milliers d'enfants seront sauvés du choléra.

Lorsque René Quinton meurt, il est enterré avec tous les honneurs, avec la présence des dignitaires de l'État, président de la République… et pourtant malgré tous les avantages du sérum de Quinton, plus de problèmes de non-compatibilité de groupes sanguins, plus de risque de contamination de l'hépatite, Sida…, cette merveilleuse technique est délaissée au profit de la transfusion sanguine compliquée, coûteuse, avec les drames que nous avons connu : transmission du Sida, hépatite.

Ses recherches et ses acquis ne sont toutefois pas complètement tombés dans l'oubli et des médecins en Suisse et en France ont de remarquables succès dans les pathologies de hernies discales et en dentisterie holistique*.

Aujourd'hui, nous avons des scientifiques, médecins, professeurs de faculté de médecine qui sont des références sur lesquelles nous pouvons nous appuyer.

Professeur Dominique Belpomme

Professeur de cancérologie à l'université Paris-V, il exerce à l'hôpital européen Georges Pompidou.

Il préside l'association pour la recherche thérapeutique anticancéreuse, l'ARTAC, et la société européenne de santé environnementale.

L'ARTAC est à l'origine de l'appel de Paris, appel lancé lors du premier colloque international *Cancer, environnement et société en mai 2004* à l'Unesco par de nombreux scientifiques internationaux dénonçant les dégâts sur la santé de l'environnement et la nourriture, de la pollution chimique générale.

Cet appel a été signé par plus d'un millier de personnalités scientifiques et médicales, et par le CPME, Comité Permanent des Médecins Européens qui représente deux millions de médecins et signé aussi par 200 000 citoyens européens (« l'appel de Paris »).

Qui prend la peine de lire cet article aura compris beaucoup de choses sur le lien entre environnement et maladie.

Il a été chargé au niveau national du plan Anti-cancer et est auteur, entre autres, de *Ces maladies créées par l'homme,* chez Albin

---

Voir livres et films sur ce sujet :

Layet Maxence – Rodet Jean-Claude – *Quinton, le sérum de la vie* – Le Courrier du Livre

Billier Jean-Yves, créateur de Big Bang Film, spécialiste de films documentaires d'investigation dans le domaine de la santé. Ses excellents films sur nos chercheurs-trouveurs nous permettent de les connaître et d'apprécier leurs travaux à leur juste valeur.

Du quinton contre la hernie discale ! Une enquête de Maxence Layet avec la participation du Dr François Épineuze, Dr Marie Josée Stelling et Pierre Lance.

Michel en 2004, *Guérir du cancer ou s'en protéger,* en 2005 et *Avant qu'il ne soit trop tard,* en 2007.

Les titres de ses livres sont très « évocateurs » quant au fléau que représente cette maladie.

Son implication pour se battre et faire avancer les choses est constante et le conduit aujourd'hui à mettre en évidence le lien entre pollution électromagnétique et maladies dégénératives dont le cancer.

Professeur Henri Joyeux

Chirurgien des hôpitaux, professeur à la faculté de Montpellier. Il enseigne la cancérologie, la chirurgie digestive et la nutrition. Il a dirigé le laboratoire de Nutrition et Cancérologie expérimentale de l'institut du Cancer de Montpellier de 1980 à 1992. Il est actuellement chirurgien chef de consultation à l'institut du Cancer de Montpellier et auteur de nombreux livres dont le titre de l'un d'eux est déjà une réponse en soi : *Changer d'alimentation, prévention des cancers, faut-il manger bio ?*

Professeur Bernard Herzog

Docteur en médecine (spécialiste en électro-radiologie) et licencié èssciences (études supérieures en biologie, en physiologie, en chimie générale et en physique), il a été chef de service du centre universitaire de Nantes et professeur à la faculté de médecine de l'université de Nantes. Diplômé de psychothérapie, il exerce la psychanalyse et la psychothérapie et poursuit ses recherches.

Il est l'auteur de nombreux livres, dont *Les 7 fléaux, le péril écologique*, en 2003, cri d'alarme sur les fléaux qui nous menacent, production alimentaire falsifiée, pollution de l'air, pollution de l'eau...

Professeur Sultan :

Chef de service du CHU de Montpellier.

En 2001, le professeur Sultan en tant qu'endocrinologue fait la relation entre l'apparition des pesticides et celle de l'augmentation des malformations congénitales chez les enfants exposés à ces produits.

Non seulement l'augmentation de ces maladies est de 300% mais elles apparaissent en plus des dérèglements jamais constatés auparavant.

David Servan-Schreiber

Chercheur en neurosciences formé aux États-Unis, il a soutenu sa thèse sous la direction du prix Nobel Herbert Simon. Puis il a créé et dirigé un centre de médecine intégré à l'université de Pittsburgh, où il enseigne en qualité de professeur clinique de psychiatrie. Il est l'auteur de *Guérir* paru en 2003, vendu à un million d'exemplaires et de *Anticancer* en 2007.

Il est aussi à l'origine d'une mobilisation sur les dangers de la téléphonie mobile.

• DE 2 % À 10 % DES CANCERS SERAIENT D'ORIGINE GÉNÉTIQUE.

Ce qui n'est pas obligatoirement une condamnation à avoir un jour un cancer :

Si nous possédons un gène « dit » porteur du cancer, ce n'est pas une fatalité en soi, la maladie ne va pas forcément se déclencher. Cela dépendra aussi de notre mode de vie, de notre exposition aux polluants et aux techniques dangereuses.

Cette origine génétique est souvent présentée lorsque des familles entières sont décimées par le cancer.

Mais n'oublions par les statistiques officielles de l'OMS : une femme sur trois, et un homme sur deux sont touchés par la maladie.

Donc suivant ces mêmes statistiques, dans une même famille de 12 personnes, nous pouvons trouver 4 à 6 personnes malades ou décédées à cause du cancer.

Cela ne veut pas forcément dire que la maladie est d'origine génétique dans cette famille : mais cela pourrait illustrer hélas tout simplement les statistiques officielles de l'OMS.

Lorsqu'on observe encore dans une famille un nombre très élevé de cancers, cela peut aussi vouloir dire que dans une même famille, on hérite aussi de gestes « dangereux » non identifiés mais reproduits fidèlement sur deux ou trois générations.

Ex : habitude de récupérer en Espagne les restes d'huile chauffées et même brûlées pour les réutiliser en cuisine, graisse TRANS cancérigènes.

Ou bien, des habitudes alimentaires consistant à prendre systématiquement un plat de charcuterie comme entrée pour chaque repas, ce qui multiplie les risques d'avoir un cancer. (Certaines charcuteries sont dangereuses pour la santé, les nitrates utilisés comme conservateurs se transforment dans notre organisme en nitrosamines cancérigènes.)

Prenons l'exemple d'un « mode de vie à risques »

Faire chauffer son café au lait du petit déjeuner dans le four à micro-ondes, et manger des viennoiseries dénaturées..., aller au travail avec sa voiture en téléphonant avec son portable pendant toute la durée du trajet, en respirant avec délice le doux parfum d'ambiance diffusé dans l'habitacle :

4 à 5 risques cumulés seulement dans les deux premières heures de la journée. Vous allez me dire, mieux valait rester couché !

Non, la pollution est aussi à la maison avec la pollution chimique et électromagnétique.

Au travail : risques professionnels, amiante, pollution électromagnétique, produits toxiques...

Distraction : un peu de jardinage, oui mais attention à l'emploi de pesticides, fongicides...

Total du cumul des risques pris sur une journée « normale » : 15 à 20 risques potentiels, majorés en plus par les effets croisés non pris en compte. Ne nous étonnons pas si nous tombons malades, c'est le contraire qui serait étonnant, inutile d'aller en « accuser nos gènes ».

Par contre nos gènes pourraient nous accuser

Mirko et Monique Beljansky, dès les années soixante, se sont interrogés sur les conditions d'équilibre de la cellule normale et les situations idéales pouvant assurer sa survie.

À l'inverse, Mirko Beljanski démontre aussi comment les cancérigènes déstabilisent notre ADN, altèrent l'expression de nos gènes, et comment la cellule saine « bascule » et devient cancéreuse.

C'est là, la démonstration magistrale de l'impact de notre mode de vie et des conséquences des pollutions environnementales sur le déclenchement de nos maladies.

Dans *Santé et longévité*, le docteur Hervé Janecek et Monique Beljanski, estiment que la nutrition, l'environnement, le mode de vie, peuvent influencer 70 % de nos gènes.

Nous retrouvons encore là, une logique qui l'emporte maintenant et c'est un progrès pour pouvoir ensuite envisager des solutions.

En effet si nos maladies de civilisation avec l'ampleur que nous connaissons étaient d'origine purement génétique et sans relation avec le niveau de pollution ou notre mode de vie, cela nous laisserait peu d'espoir ni dans la prévention, ni dans la guérison.

Si nous optons pour l'explication de nos maladies à hauteur d'environ 70 % causes multifactorielles, pollutions et hygiène de vie... nous savons alors comment agir, nous pouvons devenir partie prenante, acteurs, consommateurs raisonnables pour trouver des solutions.

L'hypothèse génétique de la maladie a été constamment exploitée par les lobbies pour détourner les crédits de la recherche des vraies causes de la maladie dont ils sont parties prenantes.

Si 70 % des cancers sont d'origine environnementale, il serait logique et profitable d'y consacrer la majorité des crédits accordés à la recherche sur le cancer.

Or c'est exactement le contraire qui se produit :

les cancers d'origine génétique qui représentent au plus, environ 10 % des cancers, monopolisent paradoxalement la quasi-totalité des crédits consacrés à la recherche sur le cancer.

Ne serait-ce pas une manière détournée pour ne pas trouver ce qui pourrait déranger : à savoir on nous empoisonne au quotidien et le cancer en découle !

Conséquences :

- Beaucoup de retard pris dans la prévention et les moyens de guérison à mettre en place.
- Effet de spoliation des crédits au profit unique des partisans de l'origine génétique de la maladie.
- Confiscation des crédits et des moyens humains de la recherche scientifique.
- Favoriser la recherche sur « le tout génétique » était la meilleure manière d'aller dans la mauvaise direction pour égarer la recherche sur les vraies causes.
- Quand on ne souhaite pas trouver, on cherche dans la direction contraire.
- Effet pervers de cette mystification, les malades ne savent plus qui croire, la désinformation a parfaitement fonctionné.
- La thèse de la cause génétique « convient » aussi parfois au patient, cela représente pour lui une explication suffisante entraînant une certaine forme de résignation sur son sort.

Hervé Janecek évoque un programme américain de 1,3 milliard de dollars pour « débusquer » les fameux gènes du cancer.

Nous restons là encore sur le terrain du gène alors que nos anciens ont toujours envisagé le malade dans sa globalité, donc en observant ce qui faisait le lit de la maladie, le terrain.

Comme l'a si bien dit un prix Nobel, la tumeur cancéreuse n'est que le symptôme, ce n'est pas le cancer.

La théorie holographique avec des chercheurs en neurophysiologie, comme Karl H Pribam, le physicien, David Bohm, Denis Gabor, nous conduisent à revoir comment pourrait fonctionner l'infiniment grand sur le mode holographique.

À l'échelle de l'ADN, le mode holographique pourrait aussi s'appliquer, l'infiniment grand et l'infiniment petit se rejoindraient donc.

Si l'ADN fonctionne en mode holographique comme le suggère aussi Hervé Janecek, cela révolutionne notre mode de pensée, les traitements classiques de la maladie qui traitent en priorité un symptôme, par exemple la tumeur dans le cancer.

La compréhension du mode holographique de l'être vivant conduirait à faire une prévention et des traitements vers la guérison en supprimant les polluants et techniques toxiques qui affectent l'ensemble de cet organisme.

Si une partie, un organe de notre corps est affecté par une maladie, cela veut en théorie holographique que l'ensemble de notre corps est affecté même si cela n'est pas « visible » au premier abord.

Si nous soignons uniquement la tumeur, quelle que soit la technique employée sans soigner le terrain, nous risquons la récidive.

Le prix Nobel Albert von Szent-Györgyi, est récompensé en 1937 pour ses travaux sur la vitamine C.

Mais il est aussi un pionnier des recherches sur les processus bioélectroniques de la vie de la cellule.

Selon lui, l'apparition du cancer est en relation avec des déséquilibres électroniques à l'échelle de la cellule : le potentiel

électrique de la membrane d'une cellule normale varie entre 50 et 100 millivolts. Pour se diviser, la cellule doit se dépolariser (20 millivolts) puis revient à une valeur normale quand la division cellulaire est terminée.

Par contre, la cellule cancéreuse reflète une faible valeur de potentiel.

L'être humain est un être animé comme tout ce qui l'entoure d'ailleurs, même un simple caillou vibre, le ballet des atomes est universel et continu, sinon tout s'effondre !

Interrompre le ballet de nos cellules ou le ralentir par l'encrassage dû à nos pollutions, c'est la porte ouverte à la maladie.

- **LE « STRESS » EST UNE DES CAUSES MULTIFACTORIELLES DE LA MALADIE, AVEC NOTRE ENVIRONNEMENT POLLUÉ ET NOTRE MODE DE VIE MALSAIN.**

Mais le stress en lui-même ne suffirait pas à déclencher un cancer. Il ne pourrait être l'unique cause.

Le stress « favorise » l'apparition d'un cancer s'il est cumulé avec d'autres facteurs cancérigènes, terrain altéré par contaminants chimiques, électromagnétiques, radioactifs...

À lui seul, le stress stimule des hormones de stress comme le cortisol et l'adrénaline.

Le stress stimule aussi la prolactine qui gène l'action de réparation des anomalies génétiques et participe à la baisse de l'immunité.

Les études faites de par le monde n'ont pas permis de prouver que le stress est une cause majeure de la maladie.

Par contre, nous pouvons nous demander aujourd'hui si le stress intense ne va pas représenter « la petite goutte d'eau qui va faire déborder le vase » à un instant T, et participer ainsi à ce basculement de polarité de la cellule saine à la cellule cancéreuse.

Une majorité de malades atteints par le cancer exprime cette intuition, ou même parfois cette certitude que leurs malheurs, leur stress ont été à l'origine de leur maladie.

Bizarrement, cette conviction est rarement exprimée dans la survenue d'autres maladies dites de civilisation telles que Parkinson, AVC, Alzheimer...

Les pollutions électromagnétiques, danger ultime ?

Les pollutions électromagnétiques combinées à d'autres causes nous préparent une hécatombe.

Les chaînes d'ADN sont lésées, elles s'ouvrent et laissent passer encore plus vite et plus facilement les polluants cancérigènes de notre environnement.

C'est peut-être une des explications majeures sur l'explosion des cancers de ces dernières années.

L'effet cumulatif entre pollutions électromagnétiques, pollutions environnementales et alimentaires est une bombe à retardement pour l'espèce humaine.

Bombe à retardement, le temps presse !

Nous perdons notre temps, le temps presse, nous sommes maintenant dans l'urgence, la bombe a commencé à nous exploser à la figure.

Ne nous laissons plus lanterner en attendant d'hypothétiques résultats d'études sur les risques de ces nouvelles technologies.

Deux éléments majeurs vont nous permettre d'ouvrir les yeux :

- Les sommes d'argent rapportées par ces nouvelles technologies représentent des budgets colossaux, difficiles à imaginer.

Pour certains pays, en Afrique par exemple, la téléphonie mobile représente la seconde manne après les rentrées du pétrole.

Les intérêts sont tellement disproportionnés et énormes qu'il faut s'attendre au secret, à la manipulation, au mensonge, trop d'argent est maintenant en jeu.

- On veut nous faire prendre des vessies pour des lanternes, ici, on nous déguise des antennes en faux arbres, fausses cheminées devant la fronde des habitants proches inquiets pour leur santé ou déjà malades.

Là, on propose aux copropriétaires d'un immeuble de placer une antenne d'un opérateur et en contrepartie, le ravalement de la façade sera payé par ce même opérateur, attrayant n'est-ce pas pour museler les quelques habitants de l'immeuble inquiets !

Remise en cause de l'espérance de vie et de l'espèce humaine

Pour la première fois, certains pays évoquent cette hypothèse hélas réaliste.

Ne soyons pas dupes du mensonge politiquement correct : « nous allons vivre tous très vieux et en bonne santé », alors que nous voyons autour de nous tomber nos amis et nos proches à un rythme effrayant !

• LA GUÉRISON PASSE PAR « LA TOLÉRANCE ZÉRO »

Illustrons ce que pourrait être « la tolérance zéro » :

Dans le quotidien *Aujourd'hui en France* du mardi 23 juin 2009, grand titre en première page : « Malades du cancer : attention à l'eau du robinet ».

En page 8, autre titre : « Malades du cancer, ne buvez pas l'eau du robinet ».

« Le médecin David Servan-Schreiber lance aujourd'hui, associé au WWF, une campagne pour alerter sur la nocivité de l'eau du robinet. Il nous l'explique en exclusivité. »

Article intéressant à plus d'un titre : de grands scientifiques font passer l'information à un niveau grand public, nous les avons vus à la télévision intervenir sur le même sujet, Bernard Cressens du WWF, et David Servan-Schreiber alertent les malades sur les dangers que font courir sur leur santé des eaux du robinet non-conformes.

Félicitations ! L'information à travers les médias accessibles à tout le monde est la meilleure solution pour avancer !

C'est aussi la parfaite application de la tolérance zéro :

un malade doit éviter à tout prix de se retrouver en présence de contaminants chimiques ou de technologies polluantes pour éviter de réactiver les cellules cancéreuses.

La sagesse populaire dit très justement : « Ne réveillons pas le chat qui dort ! »

Ce principe de tolérance zéro vaut aussi pour toutes les maladies de civilisation, (pas seulement le cancer), obésité, diabète, accidents cardiovasculaires, sclérose en plaques…

La tolérance zéro devrait s'appliquer aussi pour nos enfants, comme meilleure prévention pour une santé optimum. Saluons la mise en place de cantines bio pour eux qui va dans ce sens.

En fait la tolérance zéro devrait s'appliquer systématiquement dans notre quotidien.

Aujourd'hui, nous ne sommes pas suffisamment « armés » pour l'appliquer à toute la population.

Nos moyens sont insuffisants pour l'instant en agriculture de qualité, en chimie et en technologie non polluante.

Portons donc nos efforts pour protéger en priorité les malades et les enfants avec l'idée que tous nous puissions en bénéficier un jour de la même façon.

En attendant, nous devons porter nos efforts sur l'information et la prise de conscience des risques environnementaux :

Nos niveaux de contamination sont édifiants et personne n'est indemne.

L'exemple d'une analyse spécifique de cheveux faites par le laboratoire Arke Labs peut permettre de :

- Prendre conscience de l'incidence de la pollution environnementale sur notre vie.
- Avoir un exemple des poisons qui s'accumulent au fond de nos cellules et contribuent à déstabiliser nos chaînes d'ADN.
- Voir la relation entre l'accumulation de toxiques et les intolérances alimentaires.
- Savoir qu'après détoxification de l'organisme de ces poisons, la plupart des intolérances alimentaires tombent, notre santé mentale et physique s'améliore, le risque de maladies de civilisation recule.

Résultats après analyse de cheveux d'une patiente par le laboratoire Arke Labs :

- Réactions signalant une altération de l'organisme dues aux métaux toxiques : aluminium, arsenic, cadmium, mercure, plomb.
- Il est impressionnant de constater que pratiquement toutes les analyses mettent en évidence une contamination à un, deux ou trois métaux toxiques.

L'analyse de Madame X révèle une réaction au plomb et au cadmium.

Réactions signalant une altération de l'organisme en présence des produits toxiques de synthèse suivants :

- Carboxylate

Résine odontologique utilisée dans les reconstructions dentaires.

- Amalgame d'argent

Alliage de mercure et d'argent qui est utilisé pour les obturations dentaires, en particulier des molaires.

- Acide glutamique (E 620)

Exhausteur de goût présent en grande quantité dans les cubes de bouillon concentrés à base de viande, très utilisé dans la cuisine chinoise. Il peut causer, si on le consomme fréquemment le « syndrome du restaurant chinois », céphalées, fatigue, manque de concentration…

- Nitrate de potassium (E 252)

Diffusé dans la nature dans les aliments d'origine animale et végétale et aussi dans l'eau. Utilisé pour la conservation des aliments en saumure, dans les saucisses, dans les jambons, dans les produits laitiers. Il est employé pour garder la couleur rouge de la viande, pour favoriser le dégagement de l'arôme et pour son action antimicrobienne. Une consommation élevée peut provoquer des formes d'anémie, néphrite, vomissement et diarrhée.

- Benzoate de sodium (E 211)

Conservateur chimique présent dans les aliments à longue conservation.

- Alginate de soude (E 401)

Conservateur alimentaire pour les aliments à longue conservation.

- Azorubine (E 122)

Colorant azoté pour tissus, cuirs, fourrures et matières plastiques.

- Xyluols

Produits présents dans les vernis, les essences et les dérivés du pétrole en général.

- Sulfite de cuivre

Antiparasitaire utilisé dans la culture de la vigne, présent dans les vins de mauvaise qualité.

- Perchloréthylène

Produit chimique utilisé dans les laveries industrielles.

- Pyrocatéchol

Produit chimique utilisé comme composant de teintures capillaires.

En conclusion, l'analyse de Madame X révèle une contamination provoquée par 20 produits chimiques, (dont 11 sont cités et décrits ci-dessus), plus celle à 2 métaux toxiques et une intolérance alimentaire à 26 aliments.

Avec quelques cheveux analysés, on peut savoir plus ou moins quelle est la profession de la personne, sa manière de s'alimenter à travers les intolérances relevées, son mode de vie, sa santé présente et tenter d'évaluer ses risques de pathologies futures.

Pas étonnant que les présidents voyageant à l'étranger aient un staff autour d'eux qui prend soin de venir et repartir avec un conteneur spécial pour récupérer tous les « rejets » y compris ceux des toilettes des présidents en voyage officiel à l'étranger !

• « NOTRE SIÈCLE SERA ÉCOLOGIQUE OU NOUS NE SERONS PLUS » (PROFEESEUR DOMINIQUE BELPOMME)

Voici un axiome maintenant célèbre vraiment utile pour illustrer notre mode de vie, notre nouvelle hygiène de vie pour lutter contre les maladies dégénératives :

On dit toujours, « aux mêmes causes, mêmes effets ».

Donc, a contrario, nous pouvons supposer qu'en éliminant les causes de la maladie, les effets disparaîtront, la maladie pourra régresser en conjuguant le tout avec un traitement adéquat.

Pourquoi ne pas baser notre stratégie « santé » sur ces principes : *sublata causa, tollitur effectus*. Si la cause est supprimée, l'effet disparaît ; la tumeur n'est rien, le terrain est tout !

Malades, nous sommes souvent fatigués, découragés, ne sachant qui croire et « à quel saint nous vouer ».

Acceptons l'idée logique que nous devons nous débarrasser de façon drastique et sans concession aucune des « raisons et des poisons » qui ont causé la maladie (Tolérance zéro).

C'est primordial et personne ne peut le faire à notre place.

Mais on ne peut pas faire les choses à moitié, par exemple :

- si les produits laitiers sont à supprimer, cela veut dire que la moindre molécule de lait « oubliée » dans la diète va tout remettre en cause.
- Continuer à s'exposer à des champs électromagnétiques polluants peut réduire à néant tout type de traitement contre le cancer.
- Continuer à s'alimenter avec des aliments pleins de pesticides et d'additifs cancérigènes, revient à écoper une barque qui fuit : on ne peut écoper sans arrêt, un jour la barque coule avec son occupant !

L'appel de Paris, a été lancé à l'initiative de l'ARTAC, association présidée par le professeur Dominique Belpomme, cancérologue à l'hôpital européen Georges Pompidou et professeur des universités spécialisée en oncologie médicale.

• L'ARTAC – L'APPEL DE PARIS

L'ARTAC est une déclaration internationale sur les dangers sanitaires de la pollution chimique.

Il a été lancé en 2004 par des scientifiques, des médecins, des associations, réunis par l'ARTAC à l'UNESCO.

Cet appel est signé par des centaines de scientifiques, dont des prix Nobel de médecine, par le Comité Permanent des Médecins Européens regroupant deux millions de médecins et plus de 200 000 citoyens.

L'appel de Paris propose des solutions pour une lutte plus efficace contre le cancer et pour une politique de santé durable.

Ci-dessous, quelques extraits « édifiants » de cet appel :

Préambule

Rappelant que, selon la *Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé* (OMS) du 7 avril 1948, la santé est un « état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »,

Rappelant l'attachement aux principes universels des Droits de l'Homme affirmés par la *Déclaration universelle des Droits de l'Homme* du 10 décembre 1948 et les deux pactes internationaux des Nations Unies relatifs aux droits économiques, sociaux et culturels et en particulier, son article 12.1, qui reconnaît le droit pour toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale qu'elle soit capable d'atteindre,

Rappelant que la Conférence des Nations Unies sur l'environnement a affirmé dans la *Déclaration de Stockholm* du 16 juin 1972, que l'homme a un droit fondamental à la liberté, à l'égalité et à des conditions de vie satisfaisantes dans un environnement dont la qualité lui permette de vivre dans la dignité et le bien-être et que le droit à la vie même fait partie des droits fondamentaux ;

Rappelant que la *Déclaration de La Haye* sur l'environnement du 11 mars 1989, signée par 24 pays, a confirmé qu'il ne s'agit pas seulement du devoir fondamental de préserver l'écosystème, mais aussi du droit de vivre dignement, dans un environnement global viable et de l'obligation induite pour la communauté des nations vis-à-vis des générations présentes et futures d'entreprendre tout ce qui peut être fait pour préserver la qualité de l'atmosphère ;

Rappelant que la *Convention relative aux droits de l'enfant* du 20 novembre 1989 impose aux États parties dans son article 6 de reconnaître que « tout enfant a un droit inhérent à la vie » et d'assurer « dans toute la mesure possible la survie et le développement de l'enfant », et dans son article 24 de reconnaître « le droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible », et de prendre « les mesures appropriées pour (...) lutter contre la maladie (...) compte tenu des dangers et des risques de pollution du milieu naturel » ;

Rappelant que la *Charte européenne sur l'Environnement et la Santé adoptée* à Francfort le 8 décembre 1989 affirme que chaque personne est en droit de bénéficier d'un environnement permettant la réalisation du niveau le plus élevé possible de santé et de bien-être ;

Rappelant que la *Résolution 45/94 de l'Assemblée générale des Nations Unies* du 14 décembre 1990 sur la nécessité d'assurer un environnement salubre pour chacun déclare que chacun a le droit de vivre dans un environnement propre à assurer sa santé et son bien-être ;

Rappelant que la *Convention sur la diversité biologique* du 5 juin 1992 note dans son préambule que « lorsqu'il existe une menace de réduction sensible ou de perte de la diversité biologique, l'absence de certitudes scientifiques totales ne doit pas être invoquée comme raison pour différer les mesures qui permettraient d'en éviter le danger ou d'en atténuer les effets » ;

Rappelant que la *Déclaration de Rio de Janeiro* sur l'environnement et le développement du 13 juin 1992 a précisé, dans son premier principe, que les êtres humains sont au centre des préoccupations concernant le développement durable et qu'ils ont droit à une vie saine et productive en harmonie avec la nature et, dans son principe 15, que « **pour protéger l'environnement, des mesures de précaution doivent être largement appliquées par les États selon leurs capacités. En cas de dommages graves ou irréversibles, l'absence de certitude scientifique absolue ne doit pas servir de prétexte pour remettre à plus tard l'adoption de mesures effectives visant à prévenir la dégradation de l'environnement** » ;

Rappelant que les États parties à la *Convention OSPAR* pour la protection de l'Atlantique Nord-Est du 22 septembre 1992 doivent

selon l'article 2 de l'Annexe 5 prendre « les mesures nécessaires à la protection de la zone maritime contre les effets préjudiciables des activités humaines, de manière à sauvegarder la santé de l'homme.. » avec un objectif de cessation des rejets, émissions et pertes de substances dangereuses dans l'environnement marin d'ici l'an 2020 ;

Rappelant que le *Traité instituant la Communauté européenne* précise dans son article 174 relatif à l'environnement que la politique de la Communauté dans le domaine de l'environnement contribue à la poursuite des objets suivants : la préservation, la production et l'amélioration de la qualité de l'environnement, la protection de la santé des personnes, l'utilisation prudente et rationnelle des ressources naturelles, la promotion sur le plan international des mesures destinées à faire face aux problèmes régionaux ou planétaires de l'environnement. Dans le § 2, cet article précise que la **politique de la Communauté dans le domaine de l'environnement est fondée sur les principes de précaution et d'action préventive, sur le principe de la correction, par priorité à la source, des atteintes à l'environnement et sur le principe du pollueur-payeur** ;

Rappelant que le protocole de Carthagène sur la prévention des risques biotechnologiques relatif à la convention sur la diversité biologique du 29 janvier 2000 réaffirme dans son préambule et son article premier **l'approche de précaution** consacrée par le principe 15 de la déclaration de Rio en considération des risques pour la santé humaine ;

Rappelant que la Convention de Stockholm du 22 mai 2001 reconnaît que « les polluants organiques persistants possèdent des propriétés toxiques, résistent à la dégradation, s'accumulent dans les organismes vivants et sont propagés par l'air, l'eau et les espèces migratrices » et précise dans son article 1 que l'objectif est de « protéger la santé humaine et l'environnement des polluants organiques persistants » ;

Rappelant que la Déclaration de Johannesburg sur le développement durable du 4 septembre 2002 a fustigé l'appauvrissement de la diversité biologique, la désertification, les effets préjudiciables du changement climatique, la fréquence accrue des catastrophes naturelles dévastatrices, la pollution de l'air, de l'eau et du milieu marin ;

Considérations scientifiques

§1. Considérant que la situation sanitaire se dégrade partout dans le monde ; que cette dégradation, bien que de nature différente, concerne aussi bien les pays pauvres que les pays riches ;

§2. Considérant que se développent des maladies chroniques recensées par l'OMS, en particulier des cancers ; que l'incidence globale des cancers augmente partout dans le monde ; qu'en ce qui concerne les pays fortement industrialisés, l'incidence des cancers est globalement croissante depuis 1950 ; que les cancers touchent toutes les tranches d'âge, aussi bien les personnes âgées que les personnes jeunes ; que la pollution chimique, dont l'amplitude exacte est encore inestimée, pourrait y contribuer pour une part importante ;

§3. Considérant que l'exposition à certaines substances ou produits chimiques provoque une augmentation du nombre de certaines malformations congénitales ;

§4. Considérant que la stérilité, en particulier masculine, qu'elle soit ou non la conséquence de malformations congénitales ou liée à une diminution de la qualité et/ou de la concentration en spermatozoïdes dans le sperme humain est en augmentation, notamment dans les régions fortement industrialisées ; qu'aujourd'hui dans certains pays d'Europe, **15% des couples sont stériles ; que la pollution chimique peut être une des causes de stérilité ;**

§5. Constatant que l'Homme est exposé aujourd'hui à une pollution chimique diffuse occasionnée par de multiples substances ou produits chimiques ; que cette pollution a des effets

sur la santé de l'Homme ; que ces effets sont très souvent la conséquence d'une régulation insuffisante de la mise sur le marché des produits chimiques et d'une gestion insuffisamment maîtrisée des activités économiques de production, consommation et élimination de ces produits ;

§6. Constatant que ces substances ou produits sont de plus en plus nombreux : Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (HAP), dérivés organo-halogénés dont les dioxines et les PCB, amiante, métaux toxiques dont ceux qualifiés de métaux lourds comme le plomb, le mercure et le cadmium, pesticides, additifs alimentaires et autres ; que certains de ces produits ne sont pas ou peu biodégradables et persistent dans l'environnement ; qu'un grand nombre de ces produits contaminent l'atmosphère, l'eau, le sol, et la chaîne alimentaire ; que l'Homme est exposé en permanence à des substances ou produits toxiques persistants lesquels incluent les Polluants Organiques Persistants (POPs) ; que certaines de ces substances ou produits s'accumulent dans les organismes vivants, y compris dans le corps humain ;

§7. Considérant que la plupart de ces substances ou produits sont actuellement mis sur le marché sans avoir fait l'objet au préalable et de façon suffisante de tests toxicologiques et d'estimation des risques pour l'homme ;

§8. Considérant que ces nombreuses substances ou produits chimiques contaminent de façon diffuse l'environnement ; qu'elles peuvent interagir les unes avec les autres et exercer des effets toxiques additionnels et/ou synergiques dans les organismes vivants ; qu'il est dès lors devenu extrêmement difficile d'établir au plan épidémiologique la preuve absolue d'un lien direct entre l'exposition à l'une et/ou l'autre de ces substances ou produits et le développement des maladies ;

§9. Considérant qu'au plan toxicologique, un certain nombre de ces substances ou produits chimiques sont des perturbateurs hormonaux, qu'ils peuvent être cancérogènes, mutagènes ou reprotoxiques (CMR) chez l'homme, ce qui signifie qu'ils sont susceptibles d'induire des cancers, des malformations congénitales et/ou des stérilités ; que certaines de ces substances ou produits peuvent être en outre allergisants, induisant des maladies respiratoires, telles que l'asthme ; que certains d'entre eux sont neurotoxiques, induisant des maladies dégénératives du système nerveux chez l'adulte et une baisse de quotient intellectuel chez l'enfant ; que certains sont immunotoxiques, induisant des déficits immunitaires, en particulier chez l'enfant, et que ces déficits immunitaires sont générateurs d'infections, en particulier virales ; que les pesticides sont répandus volontairement en grande quantité dans l'environnement alors qu'un grand nombre d'entre eux sont des polluants chimiques toxiques pour l'animal et/ou pour l'homme et l'environnement ;

§10. Considérant que les enfants sont les plus vulnérables et les plus exposés à la contamination par ces polluants ; qu'un grand nombre de ces substances ou produits toxiques traversent la barrière placentaire et contaminent l'embryon ; qu'ils se concentrent dans le tissu graisseux et se retrouvent dans le lait des mères qui allaitent ; qu'en conséquence le corps de l'enfant présente le risque d'être contaminé dès la naissance ; que, de surcroît, l'enfant peut ingérer ces substances ou produits et/ou inhaler un air pollué par eux, en particulier dans l'habitat ;

§11. Considérant que ces substances ou produits polluants peuvent induire chez l'enfant des maladies dont celles citées au §9 ; qu'en particulier, un enfant sur sept en Europe est asthmatique, que l'asthme est aggravé par la pollution des villes et des habitations ; **que l'incidence des cancers pédiatriques est croissante depuis ces 20 dernières années dans certains pays industrialisés ; qu'il résulte de ces considérations que l'enfant est aujourd'hui en danger ;**

§12. Considérant que l'Homme est un mammifère consubstantiel à la flore et à la faune environnante ; qu'il est à l'origine

de la disparition de plusieurs milliers d'espèces chaque année ; que toute destruction ou pollution irréversible de la flore et de la faune met en péril sa propre existence ;

§13. Considérant que la *déclaration de Wingspread* du 28 juillet 1991 signée par 22 scientifiques nord-américains établit un lien entre la disparition d'espèces animales, sauvages ou domestiques et la contamination de l'environnement par certains de ces produits chimiques ; que l'Homme est exposé aux mêmes produits que les espèces animales sauvages ou domestiques ; que ces produits ont provoqué chez ces espèces animales des maladies (malformations congénitales, stérilités) ayant entraîné leur disparition et que ces maladies sont comparables à celles observées aujourd'hui chez l'Homme ;

§14. Considérant que la pollution chimique sous toutes ses formes est devenue l'une des causes des fléaux humains actuels, tels que cancers, stérilités, maladies congénitales, etc.; que la médecine contemporaine ne parvient pas à les enrayer ; que, malgré le progrès des recherches médicales, elle risque de ne pas pouvoir les éradiquer ;

§15. Considérant, en outre, que la pollution par émission des gaz à effet de serre provoque sans conteste une **aggravation du réchauffement planétaire** et une déstabilisation climatique ; que selon les prévisions scientifiques les moins pessimistes, en 2100, la température moyenne de la Terre risque d'augmenter de trois degrés centigrades ; que cette augmentation de température sera susceptible de favoriser la prolifération des virus, bactéries, parasites et vecteurs de ces agents infectieux ; que par conséquent, l'extension de leur niche écologique de l'hémisphère Sud à l'hémisphère Nord sera susceptible d'entraîner l'extension des maladies qu'ils induisent, et la réapparition dans les pays du Nord de maladies infectieuses et/ou parasitaires partiellement jugulées au siècle dernier, voire l'apparition de nouvelles maladies ;

Déclaration

Nous, scientifiques, médecins, juristes, humanistes, citoyens, convaincus de l'urgence et de la gravité de la situation, déclarons que,

Article 1 : Le développement de nombreuses maladies actuelles est consécutif à la dégradation de l'environnement.

Article 2 : La pollution chimique constitue une menace grave pour l'enfant et pour la survie de l'Homme.

Article 3 : Notre santé, celle de nos enfants et celle des générations futures étant en péril, c'est l'espèce humaine qui est elle-même en danger.

Nous appelons les décideurs politiques nationaux, les instances européennes, les organismes internationaux, en particulier l'Organisation des Nations Unies (ONU), à prendre toutes les mesures nécessaires en conséquence, et en particulier :

Mesure 1 : Interdire l'utilisation des produits dont le caractère cancérogène, mutagène ou reprotoxique (CMR) est certain ou probable chez l'Homme tel qu'il est défini par les instances ou organismes scientifiques internationaux compétents, et leur appliquer le principe de substitution ; exceptionnellement, lorsque la mise en œuvre de ce principe est impossible et que l'utilisation d'un produit concerné est jugé indispensable, restreindre son utilisation au strict minimum par des mesures de contingentement ciblé extrêmement rigoureuses.

Mesure 2 : Appliquer le principe de précaution vis-à-vis de tous produits chimiques pour lesquels, en raison de leur caractère toxique autre que celui défini dans la mesure 1 (voir §9 et 13), ou de leur caractère persistant, bioaccumulable et toxique (PBT), ou très persistant et très bioaccumulable (vPvB), tels que définis internationalement, **il existe un danger présumé grave et/ou irréversible pour la santé animale et/ou humaine, et de façon générale pour**

l'environnement, sans attendre la preuve formelle d'un lien épidémiologique, afin de prévenir et d'éviter des dommages sanitaires ou écologiques graves et/ou irréversibles.

Mesure 3 : Promouvoir l'adoption de normes toxicologiques ou de valeurs seuils internationales pour la protection des personnes, basées sur une évaluation des risques encourus par les individus les plus vulnérables, c'est-à-dire les enfants, voire l'embryon.

Mesure 4 : En application du principe de précaution, adopter des plans à échéance programmée et objectifs de résultat chiffrés, afin d'obtenir la suppression ou la réduction strictement réglementée de l'émission de substances polluantes toxiques et de l'utilisation de produits chimiques mis sur le marché, tels que les pesticides sur le modèle de réduction d'utilisation de la Suède, du Danemark, ou de la Norvège.

Mesure 5 : En raison des menaces graves qui pèsent sur l'humanité, inciter les États à obliger toute personne publique ou privée à assumer la responsabilité des effets de ses actes ou de ses carences à agir, et lorsque cette responsabilité n'est pas du ressort d'un État, faire relever celle-ci d'une juridiction internationale.

Mesure 6 : S'agissant du réchauffement planétaire et de la déstabilisation climatique, cette responsabilité implique l'obligation pour les États de mettre en œuvre des mesures fortes pour réduire les émissions de gaz à effet de serre sans attendre la mise en application effective du protocole de Kyoto.

Mesure 7 : Concernant l'Europe, renforcer le programme REACH (Registration, Evaluation and Authorization of CHemicals) de régulation de la mise sur le marché des produits chimiques de façon, notamment, à assurer la substitution des plus dangereux pour l'homme par des alternatives moins dangereuses, et concernant le monde, adopter une réglementation internationale de régulation de la mise sur le marché des produits chimiques sur le modèle du programme REACH dans une version renforcée.

Chapitre 11

Comment faire au quotidien pour « gérer » ces risques

• DIAITA (IL S'AGIT DE CHANGER DE VIE, POUR TOUTE LA VIE ET CELA CONCERNE TOUT LE MONDE.)

Selon la définition du dictionnaire : le mot diète vient du grec, « diaita » (διαιτα) ou genre de vie, règles de vie, mode de vie, art de vivre. Aujourd'hui la vision de la diététique est plus réductrice. Cette expression « faire la diète » évoque pour une majorité de gens, l'idée de faire un régime, se priver, vivre dans la frustration, se distinguer des autres par un régime spécial.

Nous nous proposons de revenir au sens primaire du mot grec « diaita ».

Pour gérer ces risques, il va falloir adopter un autre genre de vie, donc de changer de vie.

Utilité globale de ce changement de vie :

Exemple : pour nos proches, le chemin est déjà préparé.

Si nous sommes parents, c'est aussi le meilleur moyen de « réparer » les erreurs dont nos enfants sont victimes à leur tour à cause de nous.

Traditionnellement, l'image de la grand-mère était de faire des confitures et d'en régaler ses petits-enfants.

Maintenant il s'agit plus d'expliquer à nos enfants et petits-enfants que si la confiture est faite avec des fruits pollués et toxiques, il vaut mieux s'en passer.

Par contre, nous pouvons leur montrer où trouver de bons fruits mûrs, faire les confitures avec eux pour perpétuer les traditions et le plaisir de faire de « belles et bonnes choses » ensemble.

• LE BIO, LE BON, LE BEAU !

Polémique du « Bio »

Chemin obligé : revenir à une consommation et des habitudes de vie saines.

Si on vous dit : « Il faut manger une nourriture normale ». Vous allez tout de suite penser à la nourriture de tous les jours, celle communément consommée, celle qui est industrielle.

Il y a encore 40 à 50 ans la nourriture normale était une nourriture relativement naturelle.

Aujourd'hui, le mot « normal » est utilisé pour qualifier la nourriture industrielle dénaturée.

Il a fallu donc avoir recours à des appellations successives pour pouvoir distinguer la qualité des aliments et boissons, à des classifications et de nouveaux contrôles.

Ce qui était la nourriture « normale » de nos grands-parents et arrière-grands-parents peut correspondre à ce que l'on appelle aujourd'hui « le bio », biologique.

Eh oui, ils mangeaient « bio » sans le savoir !

Les légumes, sains et frais était consommés à chaque repas, les fruits délicieux étaient un régal des sens, personne n'avait besoin de nous forcer à en manger.

Il était inutile de pousser les gens à en consommer. Nous n'avions pas besoin du leitmotiv (justifié): « 5 fruits et légumes par jour ».

Combien d'enfants de ma génération partaient se promener dans les champs pour découvrir à la bonne saison les arbres fruitiers dont nous surveillons de très près les fruits : ces fruits mûrs à point, sucrés et juteux nous ont joué bien des tours.

Il ne fallait pas nous forcer à en manger, c'était plutôt l'inverse, notre gourmandise effrénée provoquait parfois de bonnes diarrhées intempestives difficiles à cacher, nous avions signé notre forfait. Les punitions tombaient, suivant l'imagination des parents : de la petite corvée, à la privation de sortir jusqu'à nouvel ordre, certains d'entre nous recevaient même une fessée !

Cela paraît invraisemblable aujourd'hui et pourtant rien ne pouvait nous arrêter et d'une année sur l'autre, nous rêvions de ces fruits délicieux, prêts à recommencer nos « orgies » !

Maintenant, « la mer de plastique » d'Andalousie alimente toute l'Europe et je comprends qu'il faille supplier les gens de manger ces fruits et légumes, mauvais au goût, mauvais pour la santé.

Quelles solutions nous reste-t-il ?

• ***S'abonner au panier légumes et fruits bio***

Ce panier peut arriver à votre domicile.

Le contenu du panier va dépendre de la récolte, donc de la saison.

• ***Faire ses courses en magasin biologique***

Les magasins biologiques sont de plus en plus nombreux est proches du domicile des familles.

Nous pouvons renverser la tendance imposée par les grands hypermarchés en privilégiant les petites unités de vente bio qui offrent tous les produits nécessaires.

L'avantage, si ces petites unités restent majoritaires pour nous, nous avons encore avec eux la possibilité de dialoguer sur nos besoins, sur les prix, sur les contrôles qualité, le producteur à travers nous reste accessible, nous pouvons demander à visiter les fermes ou les lieux de fabrication d'origine.

Bref, nous pourrons toujours être des acteurs et non pas seulement des consommateurs sans pouvoirs.

• Faire son potager et son verger avec des semences d'origine

* Ferme Sainte-Marthe, * Kokopelli

- Se grouper entre consommateurs pour contacter un paysan intéressé à entreprendre une production de qualité avec un débouché assuré.

- Il est possible de faire comme plusieurs communes l'ont déjà mis au point pour pouvoir alimenter leurs cantines scolaires.

Des paysans de la région acceptent de produire des fruits, des légumes ou des œufs en passant des contrats avec des collectivités locales, pour 3000 repas ou plus, selon leurs besoins annuels.

- Si nous souhaitons mettre en place une cantine bio dans le cadre du travail, il est maintenant possible concrètement de faire appel à des professionnels.

La Fnab, fédération nationale des agriculteurs bio, peut être contactée et travailler avec les collectivités publiques pour l'achat et la fourniture des produits bio en restauration collective.

www.repasbio.org est le site de la Fnab www.unplusbio.org

D'aucuns s'exaspèrent déjà en entendant simplement le mot bio. Il y a parfois un refus, un rejet qui peut s'expliquer.

Certains ont besoin de temps pour affronter une situation et en changer. Chacun doit suivre son rythme, doit faire les choses à son moment et à sa manière et seulement quand sa propre conviction est faite.

- Par le manque d'information

Il est maintenant connu que notre alimentation n'est pas « parfaite » mais trop de consommateurs ignorent à quel point elle peut être dangereuse pour la santé et ne comprennent donc pas pourquoi il faudrait en changer et opter pour le bio.

- Par le doute, le manque de confiance à propos du bio

On entend souvent :

- « Mais est-ce que le bio, c'est suffisamment contrôlé ? »

- « N'y a t'il pas autant de fraudes qu'ailleurs ? »

Oui, comme partout, il peut y avoir des abus, le consommateur échaudé a peur d'être floué, mais il peut partir du paramètre suivant :

On peut estimer qu'environ 80 % de la nourriture et boissons industrielles ne répondent pas à la qualité et à la sécurité espérée alors que dans le cas du bio, la statistique est estimée à moins de 10% !

Le choix s'impose clairement !

Le contrôle Ecocert est fait une fois par an sur place sans prévenir : dans la ferme, le contrôleur vérifie si la nourriture et les soins donnés aux animaux sont conformes au cahier des charges. Tout y passe, mode de culture des céréales données aux animaux, type d'engrais, mode de lutte contre les parasites, recoupement sur factures avec contrôle de la comptabilité si des achats sont faits à l'extérieur, ces achats doivent aussi bien sûr avoir la certification bio.

- Par la peur

Reconnaître les errements et les dangers de notre mode de vie, alimentation, niveau de pollution, c'est devoir y faire face et c'est parfois trop lourd à gérer psychologiquement.

Il y a un refus pur et simple de voir les problèmes et y donner un nom les rendraient trop réels donc terrifiants.

- Par un sentiment d'exclusion

Beaucoup croient ces produits réservés à « une élite », ou bien que le bio est un mouvement de mode, avec des prix pratiqués au-dessus de leurs moyens ou injustifiés.

Une étude montre que les prix des fruits et légumes bio approvisionnés par les AMAPE et autres entreprises fonctionnant dans le même esprit ne sont pas plus chers que les fruits et légumes de supermarchés non-bio.

- Lilian Le Goff auteur de *Manger Bio, c'est pas du luxe*,

- Le professeur Henri Joyeux, cancérologue, auteur de *Changer d'alimentation, prévention des cancers, faut il manger bio ?*

- France Guillain, auteur de *Manger Bio, c'est pas cher.*

et bien d'autres, démontrent parfaitement que manger bio est possible pour tous et à un prix compétitif.

Nous n'avons plus le choix, il va falloir avancer dans la bonne direction, si nous ne le faisons pas pour nous, nous avons le devoir de le faire pour les autres, nos proches, nos enfants et petits-enfants.

N'oublions pas que nos choix de modes de vie, notre façon de consommer sont des gestes citoyens et qu'ils nous impliquent même au niveau de la planète.

Un jour nos enfants seront en droit de nous demander des comptes sur leur propre survie et celle de l'espèce humaine en général.

Jean-Paul Jaud dans son film Nos enfants nous accuseront participe puissamment au réveil de nos consciences et responsabilités. C'est un signal d'alarme très fort mais avec les solutions à la clé.

Si vous deviez voir un seul film cette année, ce serait celui-là ! En plus d'être magnifique et émouvant, il met en lumière les risques de notre mode de vie très sobrement d'où un impact encore plus fort sur « nos devoirs ».

À l'échelle de certaines communes motivées et informées, les cantines scolaires ont mis en place une alimentation bio avec aussi une collaboration des parents pour que cette dynamique continue à la maison.

Nos enfants pourront nous demander : « Qu'avez-vous fait de notre planète, de notre santé ? Vous nous avez condamnés d'avance ! »

Allons plus loin : et si nos petits-enfants n'étaient plus là pour nous accuser ?

N'avons-nous pas déjà, par notre irresponsabilité, condamné les prochaines générations à la souffrance et à la maladie ?

Quel est le parent sain d'esprit qui oserait asseoir son enfant à table devant un pot de 2 kg à 7 kg d'additifs alimentaires dangereux pour sa santé et lui demander de tout engouffrer à la petite cuillère.

Et pourtant, c'est ce qui se passe en réalité sur un an de consommation de nourritures et boissons industrielles, et cette quantité est à revoir à la hausse tous les jours.

Les parents pourraient aussi laisser leur cher enfant converser pendant des heures avec son téléphone portable collé à l'oreille, passer tout son temps libre enfermé dans sa chambre devant des consoles de jeux…

On pourrait accuser ces parents de mauvais traitements, d'empoisonnements à personne sans défense, de non-assistance à personne en danger…

Les qualificatifs ne manqueraient pas pour exprimer nos comportements irresponsables face à nos enfants.

Nos enfants seront nos juges, ils nous demanderont des comptes :

Il va arriver un moment où il sera difficile de leur dire : « On ne savait pas ! »

Si, maintenant, on sait !

Les informations se bousculent même à la télévision, aux heures de grande écoute, aux journaux télévisés, dans la presse de tous les jours, dans les conversations échangées au quotidien.

Les choses bougent et c'est très encourageant, ce qui paraissait impossible il y a même cinq ans est en train d'arriver.

Ouvrons les yeux, dans chaque famille, prenons conscience que les statistiques officielles de l'Organisation Mondiale de la Santé risquent de s'appliquer chez nous.

Ne faisons pas comme les soldats qui partent « la fleur au fusil » en pensant : « La mort n'est pas pour moi, elle est pour l'autre ! »

L'autre, dans une famille, c'est un père, une mère, un enfant.

Protégeons-les, protégeons-nous et un jour cette grande vague de conscience vers le bon, le beau, le sain déferlera pour nous tous,

Tournons-nous résolument vers un monde meilleur !

Chapitre 12

Comment réapprendre à boire et à manger

• SIMPLE, BON, « PROPRE », PEU COÛTEUX

Des idées clés : simplicité, sobriété et plaisir.

• QUE BOIRE ET COMMENT BOIRE ?
Priorité à l'eau comme définie dans le chapitre sur l'eau.

- Eau très faiblement minéralisée Mont Roucous ou Rosée de la Reine.
- Ou encore mieux, plus pratique et plus économique à terme, s'équiper d'un filtre à eau à osmose inverse avec système de dynamisation.

Un peu de vin de qualité donc en bio ou biodynamie, rappelons que certains vins conventionnels sont très contaminés par les produits chimiques.

(Il est maintenant interdit de faire des grillades sur un feu de sarments de vigne qui risquent de dégager des émanations de produits toxiques dus aux traitements répétés de la vigne, c'est un indicateur impressionnant de pollution !)

On peut se faire plaisir en retrouvant le goût de l'eau, sa pureté, en dégustant de temps en temps un vin excellent mais renonçons au reste. Ce n'est pas un sacrifice quand on réapprend à retrouver la simplicité.

Nous devons boire en dehors des repas et très peu si possible en mangeant, (sinon les sucs digestifs qui doivent faire leur travail sont dilués et inopérants.)

Il ne faut pas confondre la faim et la soif, l'appel est parfois ressenti de la même manière, dans le doute, réapprendre à les distinguer en commençant à boire un peu d'eau.

Nous naissons avec un « capital eau » de 90 %, à l'âge adulte, il nous en reste 70 % et à la vieillesse, nous tombons à environ 50 ou 60 % !

À la vue de ces chiffres, notre capital eau n'est il pas aussi un des secrets de la jeunesse et de la santé ?

• **QUE MANGER ET COMMENT MANGER ?**

Oui, c'est vrai, la situation se complique, le chemin est un peu plus long car nous avons oublié comment acheter, comment stocker la nourriture, comment la cuisiner et comment la partager.

Cela représente un apprentissage de quelques semaines mais ensuite nous bénéficions de cet apprentissage pour toute la vie.

Par contre, dans le comment manger, il y a une chose très simple à prendre en compte, si simple et si basique que nous la respectons quasiment jamais : BIEN MÂCHER !

Combien de parents répétaient à leurs enfants : « Ne mange pas si vite, prend le temps de mâcher ! »

Le premier travail pour une bonne digestion et donc d'un intestin sain, c'est de bien mâcher, de faire travailler nos sucs salivaires, laisser aux dents le temps de broyer, couper, déchirer la nourriture en morceaux jusqu'à obtenir une pâte semi-liquide (bol alimentaire) avant de l'avaler.

Par exemple, l'amidon du pain est à moitié digéré si la mastication est suffisante, plus on mastique une carotte crue, plus on libère du bêta-carotène… et tout simplement, plus on mastique, plus on redécouvre le plaisir de manger en retrouvant des textures, des goûts, des saveurs plus riches.

La mastication est aussi utile pour déclencher l'impression de satiété, de n'avoir plus faim.

(Il est dit de manière illustrée, mâcher son eau et boire ses aliments !)

Si nous mâchons plus de 20 minutes, ce qui est un minimum pour un repas normal, cela rend possible la libération par le cerveau d'un neurotransmetteur, l'histamine chargée de transmettre le message : « Je n'ai plus faim » !

L'histamine augmente aussi le métabolisme des lipides : plus je mâche, mieux j'assimile les aliments, mieux je les digère, mieux je me porte et surtout mieux j'apprécie et je savoure un bon plat !

Des chercheurs s'intéressent à un fait qui paraît trop basique pour s'y pencher et pourtant à l'INRA, Institut National de la Recherche Agronomique, Marie-Agnès Peyron a demandé à des volontaires de mastiquer la nourriture sans l'avaler. En recrachant les aliments longuement mâchés, les volontaires parvenaient quand même à ressentir le signal de la satiété, ils n'avaient plus faim.

Le docteur Christian Tall Schaller a mené des expériences de ce type: mâcher longuement et ne pas avaler systhématiquement permet quand même de bénéficier d'une part non négligeable des aliments, et permet également d'avoir le temps de recevoir le fameux signal de satiété. Cela pourrait permettre à certaines personnes souffrant de boulimie de refréner leur besoin d'engloutir de grandes quantités de nourriture.

N°1 : Ne plus acheter de produits industriels.

Pourquoi ? À une époque relativement récente, nous prenions le temps et avions le courage de tenter de lire la liste d'ingrédients du produit à acheter.

Avec une paire de lunettes pour les yeux fatigués, c'était encore possible.

Maintenant même avec une loupe c'est un combat perdu de tenter de lire cette fameuse liste au milieu des rayons du magasin.

Autre argument :

Cette liste s'allonge au fil des ans, les codes changent, les composants sont de plus en plus obscurs : dangereux, non dangereux mais si croisé avec un autre, il devient dangereux, moyennement dangereux, neurotoxiques, cancérigènes ... ?

Comment savoir ?

Faut-il attendre de savoir à quelle sauce nous allons être mangés : Alzheimer, AVC ou cancer... ?

Non, refusons en bloc ces destins obligés que certains nous fabriquent.

Irréaliste ? Pas complétement ; car nous voyons apparaître sur le marché des produits annonçant : sans additif, sans conservateur, sans colorant, sans sucre ajouté...

Non, ne prenons pas la cuillère que nous tendent nos bourreaux inconnus et cachés. Ne devenons pas leurs complices en achetant leurs produits frelatés.

Si nous acceptons de devenir leurs complices par aveuglement ou par paresse, nous devenons aussi à travers nos achats, les bourreaux de nos proches, de nos êtres chers.

Jamais depuis que l'homme existe, nous avons été confrontés à une telle situation.

En Italie, la famille Borgia est tristement célèbre pour les innombrables empoisonnements : le père empoisonnait le fils, le frère la sœur...

Savons-nous qu'en allant faire les courses sans vouloir nous poser de questions et surtout pas celles qui dérangent, notre enfant risque un jour d'être touché par le cancer. Allons-nous tous devenir des Borgia en puissance ?

Nous devons nous mettre en situation de consommer le moins possible ces aliments dénaturés, seule loi pour que nous n'en trouvions plus en vente et que l'offre évolue positivement.

Seul, nous l'acheteur, le consommateur final avons le pouvoir de faire changer les choses, plus personne ne le fera à notre place.

N°2 : Comment remplacer ces aliments industriels ?

Acheter des produits de base qui n'ont pas subi de transformation ni de pollution.

Une nouvelle organisation va avec la nouvelle hygiène de vie.

Délimitons nos choix, nos goûts, nos besoins du quotidien.

Légumes et fruits « propres » donc indemnes de contaminations, de son potager et verger ou sinon en approvisionnement en bio et biodynamie.

Là aussi, le geste santé sera payé en plus par le plaisir, un fruit ou un légume de qualité est un plaisir gustatif et moins on le cuisine, moins on le transforme, meilleur il est au goût et à la santé.

La cuisson à la vapeur permet de varier certaines dégustations, voir la cuisson à la vapeur douce Marion par exemple.

Les casseroles et poêles anti-adhésives revêtues de téflon doivent être abandonnées et remplacées par des ustensiles également anti-adhérents mais à base de céramique sans PTFE et PFOA. Il en existe aussi en fonte naturelle, sans revêtement.

Mangeons des salades de légumes composées, crues avec du sel non-raffiné et un filet d'huile première pression à froid, y rajouter des graines de tournesol, de sésame, de lin, de courge, le choix est grand, cela nous permet de varier nos menus.

Achetons un stock de graines pour en avoir à la maison pour quelques mois d'avance, cela simplifie les courses.

N°3 : Réapprenons à stocker nos provisions.

Utilisons de grands bocaux en verre avec des couvercles étanches et choisissons un meuble pour les stocker à l'abri de la lumière.

Y entreposer :

- riz, quinoa, lentilles vertes, lentilles roses, haricots, boulgour, couscous, polenta, sarrasin…

- Les graines à germer, lentilles, alfalfa, millet, soja vert d'Inde, tournesol, fenouil, moutarde, cresson, radis, azukis, orge, avoine, blé…

Nous devons acheter les céréales et légumineuses de la récolte de l'année, elles sont à la fois plus faciles à cuire et plus digestes.

Si nous avons nos aliments de base à disposition chez nous, nous allons moins souvent faire les courses, nous sommes donc moins souvent soumis à tentation.

Qui ne fait pas l'expérience répétée de partir acheter 3 ou 4 produits nécessaires et revenir avec un chariot presque plein !

Tous, nous cédons à nos sirènes, que ce soit dans les supermarchés ou les magasins bio, la tentation est partout, l'opulence de tous les produits sous les yeux nous pousse à acheter plus que nécessaire et si les enfants nous accompagnent, vous connaissez le résultat, encore plus d'achats et pas des plus nécessaires.

N°4 : Devenons autonome, indépendant, artisan, paysan…

Vaste et ambitieux programme, me direz-vous, mais c'est possible et c'est captivant.

• Faire son propre lait

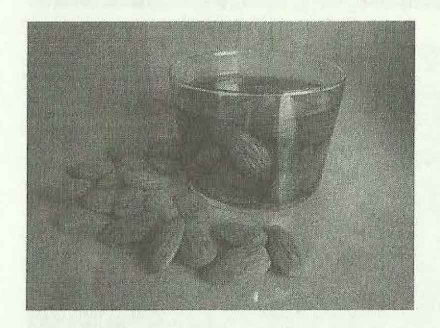
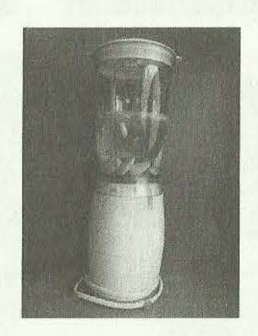
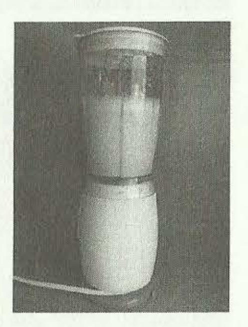
Solution : il est préférable de faire son propre lait d'amande, excellent, simple à réaliser et économique.

Son calcium est directement assimilable, c'est un excellent régulateur de l'équilibre acido-basique, puisque l'amande est basique.

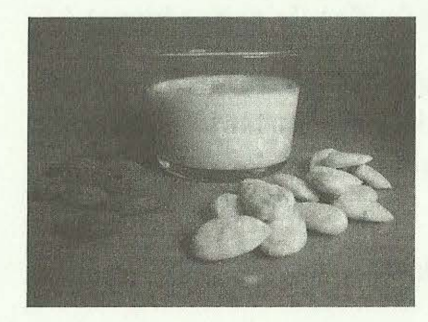
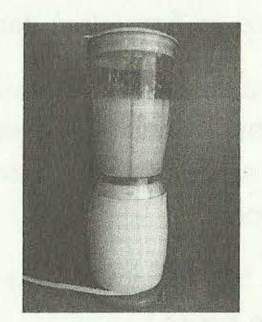
Ce lait va servir pour le petit-déjeuner, pour faire des gâteaux, la cuisine, nous pouvons l'utiliser comme du lait de vache.

La différence, c'est que le lait d'amande est digeste, sans effet secondaire, bien au contraire il va contribuer à rétablir notre pH acide.

Préparation du lait d'amande à partir d'amandes naturelles, après trempage de quelques heures, ôter la peau, puis mixer 35 g environ d'amandes ainsi blanchies avec 200 cl d'une eau de qualité, votre lait frais d'amande est prêt à être consommé.

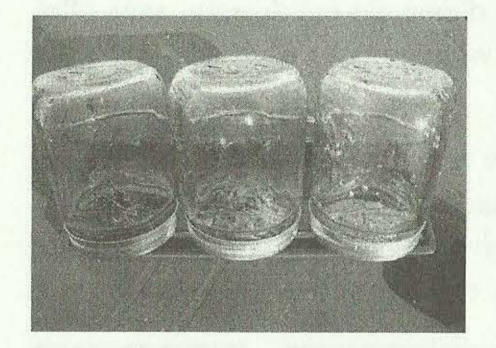
Recette plus rapide en achetant des amandes déjà débarassées de leur peau marron (plus besoin de trempage, lait prêt en 2 min).

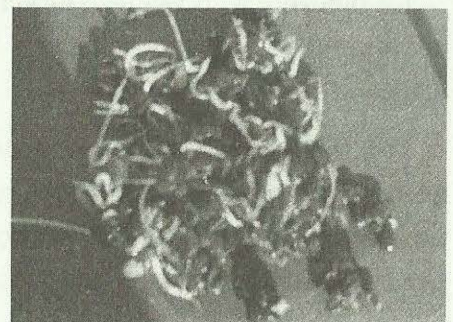



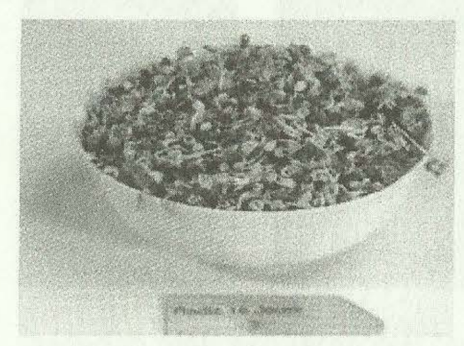
• **S'offrir un potager dans sa cuisine**

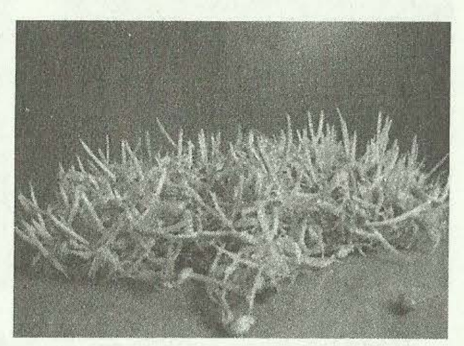
Le pouvoir et le plaisir des graines germées :

un potager dans sa cuisine, c'est possible, réinventons les espaces !









Oui, on peut approvisionner une famille en vitamines fraîches et savoureuses avec 6 bocaux et une petite place dans sa cuisine : celle d'une surface équivalente à deux feuilles de papier format A4.

Ne dites pas ma cuisine est trop petite, j'ai une réponse pour celle ou celui qui le pense : sans aller chez lui, sans visiter sa cuisine, j'ai trouvé une place suffisante pour placer le germoir et 3 ou 6 bocaux de graines à germer.

Où ? Facile à trouver, à la place du micro-ondes pour ceux qui osent encore s'en servir !

Que faire de ces graines germées :

tout d'abord, ce sera le plaisir pour vous et vos enfants de les cultiver : ils vont s'émerveiller de voir les graines germer. C'est se réapproprier la nature, nous sommes tous déjà trop coupés de la nature. En 3 ou 5 jours vous pouvez consommer vos graines germées.

C'est toute l'énergie du cru à votre disposition, sa saveur, ses vitamines et enzymes.

Sur le plan nutritionnel, ce sont de petites bombes de vitamines.

De par leur caractère vivant, les graines germées sont une source très riches :

- vitamines C, E, B
- de minéraux : fer, manganèse, calcium, potassium, cuivre…
- d'enzymes indispensables à la digestion
- de chlorophylle
- de protéines végétales

100 g de blé germé = 27 g de protéines

100 g de viande = 16 à 25 g de protéines.

Le plus spectaculaire est la transformation des vitamines du blé, on pourrait même dire leur explosion :

Vitamine C est multipliée par 600 %, la A par 300 %, la B2 par 300 %, la B6 par 200 %...

La vitamine C n'est pas présente dans le grain de blé mais elle apparaît dans la graine germée de blé !

Le cru fait la preuve de sa richesse :

100 g de lentilles cuites = 1,5 mg de vitamine C

100 g de lentilles germées = 16,5 mg de vitamine C

Des premières transformations participent à une bonne digestion et une assimilation optimale des :

amidons ou glucides ➜ sucres simples

protides ➜ acides aminés

lipides ➜ acides gras

vitamines ➜ se multiplient.

La germination rend les graines très digestes et permet au foie et au pancréas de se mettre au repos. C'est un atout majeur en cas de pathologie grave pendant laquelle ces deux organes d'importance majeure sont débordés !

Nous pouvons ajouter ces graines germées dans les soupes, les purées, les salades, en résumé là et quand cela vous fait plaisir. Elles sont en plus très pratiques pour rajouter une touche de « verdure » dans les sandwichs si l'on déjeune loin de chez soi, c'est très savoureux.

Elles permettent de pallier, l'hiver, le manque de légumes verts.

Graines germées : santé, vitalité, beauté, du Dr Christian Tall Schaller, Genève, Ed. Vivez Soleil, 1996.

• Fabriquons nos légumes fermentés et lacto-fermentés

Faire notre propre choucroute pour l'hiver ou nos cornichons prend environ deux heures de préparation. Il suffit d'apprendre à le faire une fois.

Les bienfaits de ces préparations sont innombrables, les vitamines sont potentialisées, multipliées de 100 à 200 fois.

La conservation est facile et ne nécessite pas d'énergie contrairement à la congélation.

Elle a l'avantage de dynamiser la qualité nutritionnelle des aliments, vitamines et enzymes si importants pour notre métabolisme.

Nous pouvons le faire avec des choux, navets, carottes, cornichons, concombres, betteraves rouges, tomates, paprikas…

Cette technique a fait ses preuves depuis des siècles, surtout dans les pays d'Europe centrale où c'était la seule opportunité de bénéficier de vitamines fraîches pendant les longs mois d'hiver.

Aujourd'hui, c'est une saine alternative pour apprendre à se passer des conserves et de la congélation qui lèsent les aliments.

L'avantage de ces lacto-fermentés, c'est aussi de les avoir sous la main et de pouvoir en bénéficier tous les jours dans notre cuisine, à notre gré. Voir le livre de Max Labbé, *Ces étonnants aliments végétaux*, auto-édité, 2000.

- Réapprenons les savoirs perdus

La nature autour de nous est riche de plantes et fleurs comestibles savoureuses et nous pouvons nous y intéresser à travers des stages d'initiation, par exemple avec François Couplan, un des meilleurs spécialistes de notre biodiversité : dans *Le véritable régime crétois*, il lève un des mystères du fameux régime. Si les Crétois ont bénéficié d'une longévité et d'une santé exceptionnelle, c'est bien sûr grâce à une alimentation de type méditerranéen, mais surtout grâce à la consommation de plantes sauvages. Leurs vertus et leurs saveurs viennent seulement d'être redécouvertes et nos grands chefs se les réapproprient avec art pour notre plaisir !

Au quotidien, il suffirait déjà d'en connaître environ une vingtaine pour en profiter :

avec une petite formation, d'un clin d'œil, vous pouvez repérer dans une prairie, votre gazon, s'il est naturel, des petites plantes que vous pouvez tous les jours intégrer dans votre salade, vos plats cuits… ces plantes sauvages comestibles correspondent parfaitement au métabolisme humain et sont pleinement assimilables.

Ex : La soupe d'ortie est facile à cuisiner, savoureuse et les orties poussent partout, (mais ne rien récolter sur les bords des routes ni dans des champs traités).

N°5 : Nous devons limiter absolument notre consommation de viande.

Comment : pour les non-végétariens :

- une fois par semaine, régalez-vous avec un poulet fermier, soit de votre poulailler, ou celui d'un paysan de votre région, ou du magasin bio voisin.

- Les œufs sont faciles à cuisiner, à la coque, durs, en omelette avec des légumes : oignon, pomme de terre, courgette, aubergine, tomate, fromage...

Les déclinaisons ne manquent pas, faisons jouer notre imagination pour le plaisir de nos yeux et de notre palais.

- Augmentons la consommation de poisson comme sardine, maquereau, anchois..., riches en oméga 3.

Les sardines en boîte méritent leur place sur notre table, à choisir de qualité supérieure, ne les oublions pas.

- Nos légumineuses sont enfin réhabilitées et doivent retrouver leur place d'honneur dans nos menus.

Pour les végétariens, elles sont sources de protéines et pour les non-végétariens, elles permettent de remplacer au moins trois fois par semaine la viande.

Les légumineuses sont en général carencées en tryptophane et en méthionine, alors que les céréales, elles, le sont en lysine.

C'est donc une association parfaitement judicieuse qui a été faite de manière empirique par de nombreux peuples : soja-riz en Asie, haricots-rouges-maïs en Amérique latine, riz-lentilles roses en Inde.

(1,5 tasse de haricots + 4 tasses de riz = 500 g de viande.)

Mangeons de délicieux plats combinés de lentilles-riz, de couscous-pois chiches, de haricots-rouges-riz ... Des peuples entiers ont vécu sainement ainsi pendant des siècles.

Les préparer est simple : pour éviter les gaz qui sont une des causes, voire même la première cause de désaffection de ces délicieuses légumineuses, voici quelques « trucs » de cuisinière :

Les mettre à tremper au moins deux jours à l'avance en changeant l'eau régulièrement, ce trempage permet le départ du processus de germination.

(Les sucres contenant du galactose, facteurs de flatulence, peuvent être déplacés par la germination.)

Deuxième précaution pour éviter les flatulences, jeter la première eau de cuisson.

Cuire à feu doux avec quelques feuilles de sauge et un brin de sarriette qui vont participer aussi à éviter les gaz.

- Les choux, choux de Bruxelles, chou de Milan, chou rouge, brocolis, sont souvent accusés de provoquer des troubles intestinaux avec gaz.

Il suffit de les faire cuire dans deux eaux pour éviter ces désagréments et d'y rajouter de la sarriette, appelée par les Allemands, « herbe à haricots ».

N°6 : Nos plantes aromatiques ou le plaisir du nez et du palais, ont en plus un rôle à jouer dans notre santé.

Le plaisir des sens et la variété qu'elles nous apportent dans la combinaison des plats, elles apportent une grande diversité de saveurs dans notre assiette.

Ail, basilic, cerfeuil, estragon, fenouil, laurier, origan, romarin, sarriette, sauge, serpolet, thym...

Elles embaument, elles sont belles, elles prennent soin de nous !

Un petit carré de terre, ou quelques pots sur un balcon et elles sont là présentes, au moins les principales, laurier, romarin, thym, qui ne prennent pas trop de place.

Elles sont nécessaires dans toutes nos cuisines, selon le goût de chacun.

Elles ont presque toutes un rôle antiseptique, citons le thym, le romarin, la sarriette…

La sagesse populaire faisait qu'avant, tous les plats cuisinés comportaient systématiquement ail, oignon, laurier, persil, thym… le fameux bouquet garni était toujours présent.

Les Romains disaient : « Là où est la sauge, la maladie n'entre pas. »

Nous savons que notre intestin en bon état de fonctionnement conditionne toute notre santé. Or ces plantes aromatiques utilisées au quotidien dans tous nos plats, hormis le fait de permettre de varier les saveurs, vont protéger notre bonne flore intestinale des attaques de virus et bactéries. Une flore de putréfaction nocive peut être neutralisée par le thym, le romarin, la sarriette, la sauge…

Chapitre 13

Une nouvelle hygiène de vie « prévention-guérison »

Bonne nouvelle, ce n'est ni coûteux, ni compliqué, bien au contraire.

Les solutions passent par une prise de conscience : nous sommes les artisans de notre propre santé, nous devons prendre les mesures de prévention pour la préserver et nous ne pouvons les déléguer à personne d'autre.

Nous ne pouvons vivre en irresponsables et penser que le jour où nous tombons malades, la médecine interviendra pour régler nos problèmes de santé.

Quels que soient la compétence des médecins et le type de médecine, on ne peut pas résoudre des années d'erreurs de comportement si facilement.

La prévention est le seul mode réaliste de conduire sa vie.

Nous avons plusieurs moyens à notre disposition : cela passe par une observation et une vigilance personnelles ; notre bon sens et notre logique doivent nous permettre de déceler les anomalies, les incohérences et les dangers rencontrés au quotidien.

On ne peut avancer sans faire une démarche personnelle, s'impliquer dans notre façon de vivre et de nous nourrir.

Mais il est difficile de s'informer seul, nous n'avons pas toujours la disponibilité nécessaire, la compétence et les moyens pour le faire. S'appuyer sur des associations de consommateurs est judicieux. D'autant plus qu'au moment de vouloir participer à un changement,

pour obtenir une transparence afin de lutter contre ces risques qui nous environnent, il faut être nombreux pour représenter un poids suffisant et constituer un groupe de pression face à nos empoisonneurs.

Il faut se manifester comme consommateur averti, en recherche de vérités concrètes.

Nous devons nous abonner aux revues qui sont le relais de ces informations et par là même nous représentons déjà un contre-pouvoir (Voir bibliographie).

Nous devons encourager les associations et laboratoires indépendants qui étudient et analysent ces pollutions diverses et les mettent en évidence.

Par exemple : le CRIIRAD, est le seul laboratoire indépendant en France pour analyser et contrôler les pollutions nucléaires, aussi bien issues des installations nucléaires dépendantes de l'État, que celles en provenance de l'industrie privée.

GREENPEACE, organisme à échelle mondiale, se bat contre tout type de pollution, du nucléaire aux OGM.

La CRIIREM, Robin des toits, Bioinitiatives sont à l'origine de l'information concernant les risques engendrés par les pollutions électromagnétiques et proposent des solutions respectant le principe de précaution.

• DES THÉRAPIES EMPIRIQUES À LA MÉDECINE QUANTIQUE

Il semblerait que nous progressons dans le temps de la connaissance partagée, du respect et de l'acceptation des différentes branches de la médecine.

Depuis la nuit des temps, l'homme a vécu et survécu avec l'aide de la médecine pratiquée selon les pays et les époques par des thérapeutes que l'on nommait chamans, sorciers, guérisseurs, homme-médecine, rebouteux, magnétiseurs… Ces termes n'avaient pas de connotation péjorative et ces thérapeutes au contraire jouaient un rôle prépondérant au côté des chefs de tribus, de villages, de communautés petites ou grandes…

Ils étaient écoutés et respectés.

Des luttes de pouvoir, d'influence et d'intérêts financiers qui ne devraient pas exister dans le domaine de la santé, entachent certaines formes de pratiques en médecine.

Malgré cela, un pont est en train de voir le jour entre différentes branches de la médecine :

ce qui était vérité hier est déclaré faux aujourd'hui, puis de nouveau vrai demain, vrai dans un pays, faux ailleurs…

La vérité est fluctuante et fuyante.

Paracelse, il y a plus de 500 ans pratiquait déjà le magnétisme et l'homéopathie deux siècles avant **Mesmer** et **Hahnemann**.

La prudence et l'ouverture d'esprit devraient guider les esprits chagrins qui crient « au charlatan » sans savoir pourquoi ni sans avoir eu au minimun, l'honnêteté intellectuelle d'étudier ce que l'on est en train de décrier.

Heureusement que le ridicule ne tue pas sinon nous aurions une hécatombe chez certains qui se targuent d'avoir un esprit scientifique et cartésien.

Ne peuvent revendiquer un esprit scientifique et cartésien, que ceux qui étudient « correctement » un sujet et non pas ceux qui condamnent sans savoir pourquoi !

Les avancées de la science permettent de crédibiliser des théories et des techniques réfutées pendant des dizaines d'années.

Le temps de l'humilité, du respect et de la tolérance permettrait d'ouvrir des portes qui étaient résolument fermées.

La réhabilitation de l'hypnose

L'hypnose était considérée comme une attraction tout juste bonne à être présentée sur une scène de music hall. (Même si de grands spécialistes s'y sont intéressés.)

Aujourd'hui, des chirurgiens-dentistes placent leurs patients sous hypnose pour certaines opérations. L'hypnose est aussi entrée à l'hôpital, en Chine bien sûr, États-Unis, Allemagne… et même en France !

L'existence de « l'aura »

Les cristallisations sensibles et la photo Kirlian permettent de voir de manière très claire comment l'aliment dénaturé et pollué présente une déstructuration de ses molécules, avec des formes qui n'existent pas dans la nature.

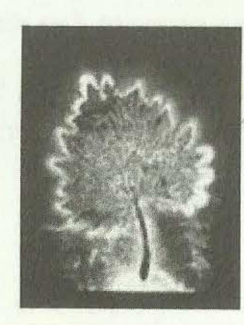
Georges Hadjo est le premier spécialiste français à poursuivre les travaux de Kirlian en créant l'électrographie et l'électrophotonique permettant des bilans énergétiques fiables.

Ses photos atteignent une grande précision, et c'est la meilleure définition actuellement pour vérifier que chaque être vivant, homme, animal, plante émet une énergie. Cette énergie se photographie et révèle son niveau de vitalité, ses faiblesses, les localisations où l'énergie est bonne ou faible.

Ses remarquables travaux permettent également de constater que les énergies du vivant interfèrent entre elles.

Deux livres de Georges Hadjo à découvrir :





Mise en évidence de l'effet fantôme : parmi les nombreuses possibilités de recherche, voici le résultat d'une expérience tendant à montrer l'existence des fameux « champs morphogénétiques » du biologiste anglais Ruppert Sheldrake.

Le grand livre de l'effet Kirlian, du Kirlian à l'électrophysionique Éditions Trajectoire.

Les États modifiés de conscience (vu par l'électrophysionique) Guy Trédaniel Éditeur.

L'acupuncture

Reinhold Voll a fait la relation entre le rayonnement électrographié et les pathologies, permettant par là de diagnostiquer les maladies.

Il confirme les résultats de **Dimitrescu**, qui a mis en évidence les points de l'acupuncture chinoise : ce sont les points où la peau présente une moindre résistance au passage de l'électricité et une « cartographie » de ces points a pu être établie.

Voll montre que l'électrographie met en évidence les méridiens de l'acupuncture et perfectionne son diagnostic bio-électronique.

La mémoire de l'eau et l'homéopathie

Les remarquables travaux de **Jacques Benvéniste**, sur la mémoire de l'eau, qui lui ont valu l'ostracisme de bien de ses confrères, ont été repris dans des laboratoires italiens, américains… et même par un prix Nobel français !

L'information donnée par une molécule d'un quelconque ingrédient perdure même si après de multiples dilutions, il n'est plus possible « matériellement » de trouver une preuve physique de cette molécule.

Pour en savoir plus : livre du journaliste Michel Schiff, *Un cas de censure dans la science*, Albin Michel, 1994.

Les découvertes du docteur Masaru Emoto ont donné une « dimension » à la molécule d'eau, transformée en cristal de glace et étudiée grâce à un microscope pouvant travailler à très basse température.

Comme beaucoup de scientifiques de talent, le docteur Emoto est parti d'un postulat simple à la base de ses recherches: « Il n'y a pas deux flocons de neige qui soient absolument les mêmes. »

De là, l'idée : « Si je fais geler de l'eau et que j'observe ses cristaux, l'apparence de chacun d'entre eux sera absolument unique. »

Les premières observations portent sur l'eau de Tokyo, « véritable désastre » : l'eau du robinet contient des doses de chlore qui servent à l'assainir et qui détruisent complètement la structure que présente l'eau naturelle.

Au contraire, l'eau de source, de rivières souterraines, de glacier, permet d'obtenir des cristaux complets et harmonieux.

L'eau exposée à :

- **des produits toxiques, (pesticides, métaux lourds...),**
- **des pollutions électromagnétiques, (eau chauffée au micro-ondes, eau exposée à la pollution d'un portable, d'une ligne à haute tension, à un radio-réveil...),**
- **à des musiques stridentes et agressives, (hard rock...),**
- **à des pensées négatives, violentes, comme la colère, la rancœur, la jalousie, donne des images de cristaux déstructurés.**

L'eau « propre », dynamisée, exposée à des pensées positives, à des sentiments de paix, d'amour, à des musiques paisibles – Bach, Vivaldi –, présente des cristaux aussi harmonieux, d'une construction très équilibrée dont la beauté nous fascine.

Des expériences scientifiques ont suivi ces découvertes pour décontaminer de l'eau polluée de lacs.

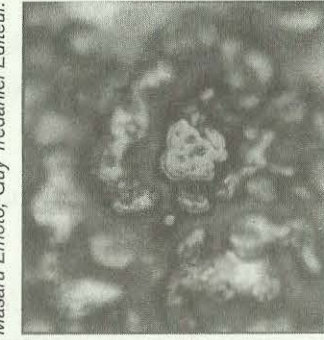
L'apport de ces découvertes est considérable, une preuve est apportée de l'impact de la pensée sur le vivant et aussi comment renverser cette influence en la positivant.

Si nous développons des idées négatives toute la journée, si nous offrons peu de résistance au stress, si nous sommes exposés à des pollutions chimiques et électromagnétiques, l'eau qui constitue environ 70 % de notre corps en est gravement affectée. Ce qui est encourageant, c'est de voir des cristaux déstructurés revenir à la normale, après une nouvelle exposition positivée. Cela conforte différents travaux sur la reversibilité d'une cellule malade à une cellule saine.

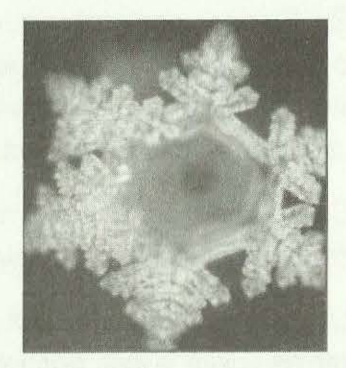
Une conférence a été donnée dans l'amphithéâtre de la faculté de médecine de Paris il y a quelques années par le docteur Masaru Emoto.

Lire le magnifique livre du docteur Masaru Emoto, *Aime-Toi, Messages de l'eau*, Guy Trédaniel Éditeur, 2007.

Source : Aime-toi, Message de l'eau, Masaru Emoto, Guy Trédaniel Éditeur.



L'eau du lac Biwa avant une prière collective. L'eau du lac est polluée.



L'eau du lac Biwa après une prière collective. Nous avons obtenu un cristal hexagonal qui est plus beau que précédemment.

• **LES MESURES D'ÉLECTROGRAPHIE ONT PERMIS DE METTRE EN ÉVIDENCE LE TRANSFERT D'ÉNERGIE ENTRE LE GUÉRISSEUR ET SON PATIENT.**

C'est une avancée scientifique qui permet de légitimer, authentifier et réhabiliter le travail de certains thérapeutes.

Le toucheur de feu entre à l'hôpital

Des magnétiseurs, des guérisseurs, des coupeurs de feu, peu importe le nom qu'on leur donne ou qu'ils choisissent, il est indéniable que cela marche et que de plus en plus, on voit des hôpitaux ouvrir leur porte pour une coopération avec des « passeurs de feu » pour le plus grand intérêt des patients brûlés.

En Suisse, dans plusieurs cantons, Jura, Valais et Fribourg, Genève, le service des urgences affiche les noms de ces thérapeutes avec leur téléphone et ces mêmes services n'hésitent plus à les appeler en cas de besoin.

Cela existe aussi en France mais encore très timidement et parfois non officiellement devant la crainte de sanction.

La voie étant ouverte, des progrès dans le respect de différentes thérapies voient le jour, donnons la parole de gens « éclairés » comme l'ancien président de la Fédération des médecins suisses qui déclare : « les hôpitaux pratiquent une médecine de premiers secours dans des conditions de grande détresse et d'incertitude et nous n'avons donc pas réponse à tout. Si une solution existe et manifestement il y a des gens que les guérisseurs aident, il serait idiot de ne pas y recourir. »

Nous avons tous ou presque tous entendu parler d'événements similaires, dans notre entourage ou nous avons bénéficié directement de soins donnés par des thérapeutes non conventionnels.

Certaines approches paraissent mystérieuses mais les avancées en physique quantique permettraient d'expliquer et de réhabiliter le travail de ces thérapies empiriques.

Des thérapeutes passionnants et passionnés sont légion, encore faut-il pouvoir les connaître.

(De même qu'en médecine classique, il est dit souvent que le patient n'a pas les mêmes chances d'être bien soigné selon l'hôpital qui va le traiter. On va jusqu'à établir une carte de France avec les bons et les « moins bons » hôpitaux !)

Jean-Claude Collard, guérisseur-rebouteux

Il travaille dans une vision globale de la santé du patient. Non seulement il exerce son talent, ses dons de guérisseur-rebouteux, mais il tient compte aussi du mode de vie, de la façon de s'alimenter de son patient, des pollutions chimiques ou électromagnétiques auxquelles il pourrait être exposé...

Laissons parler, Jean-Paul Leperlier, journaliste d'investigation : « Cette enquête m'a stupéfait par la profusion de patients traités depuis un quart de siècle : des verrues à l'eczéma, des entorses aux piqûres de frelons, de l'arthrose aux épines calcanéennes et autres excroissances osseuses, du nanisme à la stérilité, des abcès dentaires aux rhino-pharyngites, des cystites aux coliques néphrétiques, et jusqu'aux comas interrompus à distance... »

Jean-Claude Collard est également un éternel étudiant, (le propre de tout bon thérapeute) et un excellent professeur qui n'hésite pas à « passer » son savoir à travers son école de formation.

Gilbert Attard, magnétiseur

Son don lui permet de soulager les souffrances d'autrui, la liste des pathologies traitées est très longue :

affections liées au système nerveux, stress (problèmes de peau, zona, herpès, eczéma, problèmes respiratoires, ou de dos) mais aussi affections inflammatoires (rhumatismes, arthrose), brûlures...

Ses succès sont gages de sa renommée.

M. Attard est un vrai humaniste, avec une connaissance et une curiosité tous azimuts.

Sa vision de la prévention et de la guérison est aussi en relation avec l'évaluation des risques et pollutions de notre monde moderne.

Il prend en compte les pollutions électromagnétiques, et leur impact sur notre santé.

C'est aussi un conférencier de talent sur tous ces sujets et membre d'associations diverses comme « la Scottish Society for psychical research ».

Beaucoup de scientifiques attendent la fin de leur carrière pour pouvoir s'intéresser à des sciences non « politiquement correctes » !

Certains voient leur carrière pénalisée, d'autres sont ouvertement discrédités, perdent leurs crédits de recherche, leur promotion, leur laboratoire ou carrément leur travail.

La condamnation d'exercice illégal de la médecine, les procès, bref, difficile d'aller de l'avant dans ces conditions.

En Afrique, certains patients traditionnellement traités par les sorciers venaient se faire soigner à l'hôpital en dernier recours quand ils ne trouvaient pas de soulagement à leurs souffrances. La guérison attendue n'était pas toujours possible, la maladie étant déjà trop avancée. On accusait donc l'hôpital de ne pas savoir guérir.

Maintenant de par le monde, on assiste à un mouvement inverse : devant l'épidémie de maladies de civilisation qu'on ne sait pas bien traiter, ou bien avec des traitements invalidants et des effets secondaires douloureux, de très nombreux malades font appel à des médecines alternatives.

Trop souvent les patients ne peuvent bénéficier de traitements complémentaires ouvertement, en parler à leur médecin traitant qui refuse le dialogue à ce sujet, qui parfois dénie tout intérêt à ces traitements sans les connaître et sans vouloir les étudier.

Des outils de prévention, et de guérison existent, les travaux de lakhovsky et d'Antoine Prioré retrouvent droit de cité dans des laboratoires en ce moment.

Acceptons de faire fonctionner en synergie des traitements qui pourraient bénéficier au patient.

L'intolérance existe partout, ce n'est pas l'apanage unique d'une forme de médecine, la sagesse serait de faire bénéficier le patient de toutes les formes de thérapie, empirique ou classique qui pourraient lui correspondre.

Pour en savoir plus, lire le livre de Simone Brousse, *Médecine, le grand tournant vers la médecine quantique*, Éditions du Dauphin, 2004.

En mai 2009, les Suisses ont été appelés à voter pour ou contre « la prise en compte des médecines complémentaires ». Une écrasante majorité a voté à 67 % pour et d'accord pour intégrer ces pratiques au système de soins actuels. À la demande des patients, la collaboration entre médecine classique et complémentaire est enfin officielle en Suisse !

Pourquoi ne pas en faire autant, pourquoi se priver de moyens efficaces qui tous ensemble peuvent contribuer à une bonne prévention santé et constituer en cas de besoin une bonne synergie vers la guérison.

• « APPRIVOISER » LES NOUVELLES TECHNOLOGIES EN CONTRÔLANT LES POLLUTIONS ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Où sont les pollutions électromagnétiques (PEM) ?

Dehors : les lignes à haute tension, les relais et antennes de la téléphonie mobile... Elles commencent à être connues grâce à l'action de la CRIIREM, de l'association « Robin des Toits », des usagers responsables, une prise de conscience de la population voit le jour.

Solution : se grouper par quartier, par immeuble, faire appel à un spécialiste « indépendant » en pollution électromagnétique pour faire un diagnostic des pollutions et chercher des solutions avec lui en cas de besoin.

• POLLUTION ÉLECTROMAGNÉTIQUE À LA MAISON, LES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES OU « CEM »

Il est psychologiquement très dur d'admettre que nous participons activement à polluer notre environnement, mais il faut reconnaître que par ignorance nous sommes tous assis sur un volcan !

Pourquoi ?

L'aide la plus adaptée pour détecter les origines possibles d'une maladie dégénérative, c'est de se rendre au domicile du malade et d'essayer d'explorer ces pistes avec lui.

1. Recherchez si le mode alimentaire correspond à la personne.

2. Identifiez les polluants chimiques possibles de son environnement (à la maison et sources possibles selon la profession).

3. Mesurez les pollutions électromagnétiques à la maison et au travail si nécessaire.

Après d'innombrables expériences dans des foyers sur toute l'Europe, au fil des années, je me suis rendu compte que l'ordre de priorité avait changé car les pollutions électromagnétiques sont devenues un danger majeur dans chaque maison.

Voici un exemple concret

Imaginons un homme souffrant d'un cancer de la prostate.

Il y a encore quelques années, les premiers conseils portaient essentiellement sur son alimentation, ne plus consommer de produits laitiers, diminuer drastiquement la consommation de viande, manger des fruits et légumes frais… de préférence biologiques.

Maintenant, nous sommes dans l'urgence.

Nous constatons presque toujours que le malade dort dans une chambre où les CEM atteignent des sommets à cause du radio-réveil, de la lampe de chevet, des rallonges électriques qui serpentent ici et là…, qu'il fait chauffer son café au lait dans son micro-ondes, puis s'installe devant son bureau, alors que là aussi les valeurs sont hors normes à cause entre autres de la WIFI ...

Une fois cette question résolue, parfois sans frais supplémentaires, par exemple en débranchant un fax qui à l'analyse s'avère polluer énormément alors que la personne ne s'en sert effectivement qu'une fois par semaine, il sera possible d'aborder le mode de vie et la diététique de la personne.

Exemple général d'analyse des CEM

Plusieurs cas de figures sont possibles.

• La première chose à vérifier dans notre foyer, c'est la prise de terre :

Existe-t-elle ? Si oui dans toutes les pièces ? ou seulement dans les pièces dites d'eau, qui sont la cuisine ou la salle de bains.

Avant 1987, la mise à la terre était exigée pour ces deux pièces en raison du danger d'électrocution.

Depuis, les immeubles collectifs et les maisons construites après cette date bénéficient de la mise à la terre dans toutes les pièces.

Cette mise à la terre est une protection de base, sans mise à la terre correcte, nous relevons parfois des mesures de pollutions électromagnétiques 100 à 200 fois plus élevées que les normes établies.

(En effet une bonne mise à la terre permet de pouvoir « évacuer » une bonne partie de la pollution électromagnétique.)

La norme concernant la mise à la terre en France doit être d'une valeur inférieure à 100 ohms, en Allemagne elle est à 50 ohms !

Lorsqu' une mise à la terre est excellente, c'est-à-dire d'une valeur située entre 7 et 9 ohms, nous pouvons démarrer sur des bases saines.

Mais ce n'est hélas pas si simple : en effet, de par notre mode de vie, nous avons pratiquement tous, accumulé dans tous les coins de la maison des dangers potentiels.

Partons à la chasse aux pollutions électromagnétiques.

• Si la terre n'est pas bonne, la première chose sera de faire venir un électricien et d'installer une « bonne terre » desservant toutes les pièces de la maison.

• La cuisine

– Le micro-ondes, nous savions déjà que chauffer, cuire, décongeler, dénature les aliments, mais à l'analyse des pollutions électromagnétiques, le constat est accablant pour pratiquement tous les appareils. Les valeurs relevées sont tellement hautes qu'elles dépassent souvent les valeurs maximales des appareils de mesure.
Les fuites relevées au niveau de la porte des fours à micro-ondes sont souvent énormes et vont jusqu'à balayer de leurs nuisances électromagnétiques pratiquement toute la cuisine.

– Les plaques à induction peuvent aussi présenter des valeurs de pollution très hautes et nous conseillons de revenir à des méthodes de cuisson autres.

– La hotte aspirante présente aussi parfois des valeurs dépassant les normes admissibles, la solution est de relier cette hotte à la prise de terre pour résoudre le problème.

Imaginons une maîtresse de maison qui aime cuisiner, elle va stationner un certain nombre d'heures la tête au niveau de sa hotte aspirante, devant sa plaque à induction qui « rayonne » près de son bassin, avec le micro-ondes qui fonctionne à côté !

Dans certains cas, cuisiner va devenir une activité potentiellement dangereuse.

Si on veut observer le principe de tolérance zéro, quelqu'un atteint d'un cancer ne doit en aucun cas s'exposer aux effets des pollutions électromagnétiques et il est plus que souhaitable de faire effectuer un contrôle de ces pollutions.

• La chambre : où vont se nicher les pollutions électromagnétiques ?

Il y a risque de pollution électrique :

– si nous avons sur notre table de nuit donc très près de notre tête un radio réveil et une lampe de chevet.

– si nous avons un lit électrique non relié à la terre, ou des rallonges électriques autour et sous le lit.

Les valeurs peuvent varier de 25 à plus de 175 volts par mètre et parfois beaucoup plus.

(la norme maximale de pollution électrique acceptable en Suède est de 4 volts par mètre.)

Des solutions existent pour résoudre cette avalanche de mauvaises surprises.

Le radio-réveil est à débrancher mais vous pouvez continuer à vous en servir si votre réveil est prévu aussi pour fonctionner avec des piles.

Si vous avez des rallonges qui courent dans tous les sens, vous pouvez vous équiper de nouvelles rallonges que l'on voit apparaître maintenant et qui répondent à des normes de sécurité vous protégeant des CEM. (Ces rallonges ont un câble blindé avec mise à la terre alors que les autres n'en avaient pas + un interrupteur agissant sur les 2 fils, soit phase et neutre.) Dans ce cas veillez à ce que la prise comporte effectivement une mise à la terre réelle.

Vérifier l'orientation dans la prise murale de la fiche votre lampe de chevet, car si la phase et le neutre sont inversés, on constate souvent une pollution pouvant être multipliée de 10 à 100 dans les cas extrêmes. Qui aurait pu soupçonner qu'une simple lampe de chevet puisse devenir aussi polluante qu'un radio-réveil ?

Qui aurait pu soupçonner que parmi les matériaux de construction, le bois est un puissant « accumulateur » de pollution électromagnétique ?

Et pourtant, c'est vrai et si l'électricien n'utilise pas des câbles blindés et torsadés, le plus beau chalet d'alpages devient alors potentiellement dangereux.

Autre solution à recommander et qui résout d'un coup vos problèmes de CEM, c'est l'interrupteur automatique de champ (I.A.C) ou communément appelé (BioRupteur II® d'une marque commerciale) à installer en complément sur le tableau électrique.

Il suffit de remplacer ou de compléter le disjoncteur d'origine qui correspond à votre chambre par un interrupteur automatique de champs :

Son intérêt : le circuit électrique qui alimente votre chambre fonctionnera uniquement lorsque vous allumez par exemple votre lampe de chevet, votre télévision (sans système de mise en veille uniquement) ...

Si vous « n'appelez pas » l'électricité, rien ne circule dans les câbles électriques de la pièce (sauf un courant minimal d'environ 9 volts nécessaire au fonctionnement de l'I.A.C) et vous avez réduit à néant une source de pollution.

Lorsque nous dormons, nous sommes beaucoup plus sensibles aux effets de la pollution électromagnétique et il est primordial de s'en protéger.

Toutes les chambres de nos enfants devraient être équipées de ces interrupteurs automatiques de champs et cela répondrait parfaitement au principe de précaution.

En attendant le passage d'un spécialiste qui analysera ces pollutions électromagnétique, la solution est de couper l'électricité au niveau du tableau de distribution électrique après repérage du ou des disjoncteurs ou portes fusibles concernés avant de vous coucher. (Mais attention de ne pas déconnecter par exemple la cuisine car votre réfrigérateur et congélateur ne vont plus fonctionner.)

Autre point positif de débrancher les appareils électriques et en particulier ceux en veille dont on n'a pas l'utilité, c'est l'économie d'environ 10 à 15 % de votre note d'électricité !

Les personnes devenant électrosensibles sont en constante augmentation, avec des pathologies de tous ordres et non reconnues, seules la Suède et l'Angleterre reconnaissent «l'électrohypersensibilité ». Les symptômes : allergies, maux de têtes, troubles du sommeil et de la concentration, dépression, nausées, sensation de chaleurs et de brûlures, de picotements, rougeurs de la peau, fatigue avec vertiges, tensions musculaires, arythmies cardiaques, spasmophilie, fibromyalgie, maladies dégénératives dont la sclérose en plaque.

Leur vie peut devenir un enfer sur un plan physique et mental, d'autant plus que les électrosensibles ignorent la source de leurs malaises et que leur entourage familial et même leur médecin attribue le tout à des problèmes mentaux.

D'après une extrapolation faite à partir du nombre d'électrosensibles atteints aujourd'hui, on estime qu'environ 50 % de la population sera électrosensible dans 15 ans si rien n'est fait dans ce domaine.

Va-t-on devoir un jour porter une « burqua » pour se protéger des champs électromagnétiques ou CEM ?

Le jour viendra où nous devrons porter une burqua anti-CEM, la burqua électromagnétique. Nous n'aurons même pas les trous pour pleurer ! (je parle de la grille de la burqua qui permet de voir un peu !)

Il existe déjà des tissus spéciaux utilisés comme voilage devant les fenêtres pour bloquer les rayonnements hautes fréquences des antennes de téléphonie mobile ainsi que des peintures de protection hyperfréquences à apposer sur les murs que traverse la pollution. (Cela permet de réduire le rayonnement nocif de l'ordre de 99 %.)

Vous allez penser : « Dany exagère ! », même pas, je vous l'assure, lors des innombrables prises de mesures, j'ai eu hélas l'occasion de connaître des « électrosensibles » et c'est déchirant de voir les souffrances de ces personnes.

Certains hypersensibles ne peuvent plus vivre dans leurs maisons, ils ne peuvent plus sortir en ville car les agressions sont constantes et insupportables pour eux.

Ces pollutions nous atteignent aussi mais nous ne sommes pas égaux devant les risques issus des pollutions électromagnétiques. Pour certains, les effets apparaissent en quelques mois d'exposition, pour d'autres, les atteintes se manifesteront au bout de quelques années.

Nous savons tous que le principe de précaution a été appliqué par des tribunaux en France concernant la pollution des antennes de certains opérateurs de téléphonie mobile.

Mais dans notre propre foyer, il vaut mieux de nous-mêmes aller plus loin et respecter « le principe d'anticipation ».

Ici aussi, dans ce domaine des pollutions électromagnétiques, la règle des 4 C s'applique : les pollutions sont cachées, constantes, cumulatives et croisées.

Ces pollutions sont cachées et cachées à plus d'un titre.

Les industriels fabriquant ces matériels ne peuvent ignorer qu'ils ne répondent pas aux normes, ou qu'il n'existe pas encore de normes applicables pour certains alors que ces appareils représentent un risque pour la santé humaine. (Pour la plupart les normes quand elles existent sont obsolètes, inadaptées, incomplètes, et souvent non appliquées.)

Les instances responsables au niveau de l'État cherchent plus à nier ces risques qu'à nous en informer.

Nous les ignorons donc !

Ces pollutions sont constantes.

Où que l'on aille, elles nous atteignent, si ce ne sont pas les nôtres, ce sont celles du voisin, celles de l'extérieur, de nouvelles technologies qui arrivent sans arrêt sur le marché sans contrôle, personne n'y échappe plus, même avec un mode de vie le mieux « préservé » possible.

Ces pollutions sont cumulatives.

Nous cumulons ces pollutions à la fois géographiquement, dans notre chambre, notre cuisine, notre salon..., sur nos lieux de travail, de détente, dans la rue, le train, le métro...

Et nous ne connaissons pas ces effets cumulatifs, doublent-ils le risque ? et plus ?

Il n'y a à ce jour pas de prise en compte de l'exposition globale aux PEM.

Ces pollutions sont croisées.

Nous les cumulons à la fois avec des catégories de PEM différentes selon leurs origines, radiations ionisantes, extrêmement basses fréquences, hautes fréquences, hyperfréquences...

Nous n'avons pas d'informations sur « la rencontre » de ces contaminations, de combien se multiplie le risque sur notre santé ?

Elles peuvent se croiser avec d'autres sources de pollution. Nous avons vu que la pollution électromagnétique en présence d'une contamination aux métaux lourds accroît les effets de cette pollution aux métaux lourds.

Autre exemple, des enfants et même certains adultes jouent ou travaillent avec le portable sur les genoux. Résultat, les risques pour les hommes sont une augmentation de la température des testicules et peut altérer le sperme selon le Dr Yefin Sheynkin, 2005.

En un quart d'heure, la température du scrotum augmente d'un degré, la concentration du sperme en spermatozoïdes pourrait diminuer de 40% à chaque degré supplémentaire.

(*France soir* du 9 décembre 2004, « L'ordinateur sur les genoux, le sperme en prend un coup ! »)

Nous savons aussi que l'exposition aux pesticides et la contamination aux PFOA du téflon affectent gravement les spermatozoïdes. Connaissons-nous les effets croisés de ces différentes pollutions ? non !

Mais nous savons que la fertilité humaine a diminué considérablement ces 20 dernières années !

Si nous ne faisons pas le ménage en priorité chez nous, ceux qui nous polluent « du dehors » pourront peut-être un jour échapper à leurs propres responsabilités en nous accusant d'avoir accumulé dans nos propres foyers des risques majeurs pour notre santé.

Ce serait pour eux une solution pour se « dédouaner » et pour s'exonérer d'éventuels dédommagements des effets de leurs pollutions sur notre santé. Il y aura confusion des genres et bien malin qui pourra déterminer l'origine de la maladie.

Ne pas devenir esclave des nouvelles technologies.

Le téléphone mobile est certes pratique et utile, mais certainement pas « pour raconter sa vie » au risque de la perdre !

Usage « raisonné » et précautions d'usage :

connaître les règles de base pour l'utiliser en sachant se protéger de leurs effets néfastes :

- Tenir le téléphone éloigné de l'oreille lorsque vous appelez et le rapprocher seulement lorsque vous entendez votre correspondant vous parler. Ce moment du début de l'appel est celui où la pollution électromagnétique est la plus intense.
- Ne pas téléphoner dans une voiture à l'arrêt ou qui circule. Un effet dit de « cage de Faraday » emprisonne et répercute les ondes émises par le portable. Le rayonnement subi est alors maximum au « centre de la cage », donc au niveau de la tête.
- Ne pas téléphoner en se déplaçant, par exemple rester debout à la même place, ne pas faire des va-et-vient en marchant comme on le voit si souvent, car l'intensité de la pollution va s'accroître.
- Écourtez les communications lorsque la communication est de mauvaise qualité : cela veut aussi dire que le signal doit s'intensifier pour permettre l'appel.
- Ne pas oublier que les trains équipés en WIFI sont de véritables micro-ondes.
- Ne pas porter le téléphone systématiquement sur soi : dès que possible, il vaut mieux le déposer, à portée de main, sur un meuble... (Ne pas mettre son téléphone dans la poche au niveau du cœur, ni à la hanche, ni près des parties génitales).
- Pendant la nuit, de préférence, éteindre le mobile. Sinon, s'il reste allumé ou en recharge, le placer le plus loin possible du lit.

- Les femmes enceintes doivent éviter de se servir du portable ou limiter absolument les appels pour ne pas contaminer le bébé.
- Ceux qui portent des implants dentaires, des lunettes métalliques, des dispositifs cardiaques..., doivent absolument réduire leurs communications afin de limiter les interférences.
- Les enfants ne devraient pas se servir du portable avant 15 ans car la croissance de leur organisme les rend particulièrement vulnérables.
- Ne téléphoner que dans des conditions de réception maximales, si les barrettes ne s'affichent pas en nombre, la pollution s'accroît.
- Utiliser le kit piéton livré avec votre téléphone, préférez toujours l'oreillette avec le fil.
- Choisir et utiliser un mobile dont la valeur de DAS est la plus basse possible, de préférence toujours inférieure à 0,7 W/kg.
- Ne pas polluer les voisins avec notre mobile !

Rester vigilant et citoyen acteur de nos besoins réels et utiles.

Concernant les pollutions des antennes relais, elles sont très controversées en ce moment avec des procès gagnés par des usagers.

Il suffit de savoir que ces antennes peuvent « travailler » avec une puissance de 0,6 V/m.

Dans ce cas, ces antennes ne représentent plus d'effets néfastes sur la santé humaine, ou tout du moins les effets sont considérablement réduits.

Ce chiffre de 0,6 V/m représente un consensus largement partagé par les associations parties prenantes pour protéger la santé humaine de l'électrosmog.

Quel est donc l'obstacle majeur ?

Les opérateurs de la téléphonie rétorquent qu'avec cette valeur, nous ne pourrons pas faire fonctionner la télévision et l'Internet sur le portable. Bon, d'accord, mais qui est assez fou pour livrer la santé de millions de personnes pour des avantages qui sont, somme toute, plutôt futiles, n'est-ce pas ?

Ce qui ennuie davantage les opérateurs qui ne le « crient pas sur les toits » : la valeur de 0,6 V/m une fois retenue les oblige à installer plus d'antennes. Cela représente un coût pour eux, donc moins de bénéfices.

Doit-on prendre le risque de multiplier des pathologies lourdes pour une histoire de rentabilité ?

La WIFI

Il vaut mieux au sein de notre foyer la garder connectée par câble si l'on en croit les récentes nouvelles :

la Grande-Bretagne est en train de supprimer la WIFI dans les zones publiques, d'autres pays suivent.

De même, la France retire la WIFI des bibliothèques municipales sur Paris, par un moratoire adopté le 28 novembre 2007 par le comité hygiène et sécurité de la ville de Paris.

N'oublions pas de demander l'application du principe de précaution, principe fort sage et qui permet de prendre des décisions sauvegardant notre santé.

• **SPÉCIFICITÉS POUR LES FEMMES**

Hygiène intime

Nous avons vu évoluer dans les supermarchés les rayons concernant les protections périodiques utilisées par les femmes pendant les règles.

Les produits proposés sont de plus en plus variés et absorbants.

Cette offre répond à un besoin réel car les règles sont de plus en plus abondantes. Cela s'explique par des agressions de plus en plus fortes de leur utérus avec comme conséquences : règles trop abondantes causées par un utérus fibromateux, des fibromes...

Des agressions méconnues sont les agents blanchissants à base de chlore utilisés dans ces tampons et serviettes périodiques, pollution qui se cumule avec les produits assurant une certaine résistance, dont le formol, qui se dégrade en formaldéhyde, cancérigène.

Depuis que la femme est sur terre, elle a dû trouver diverses solutions selon les époques pour parer à ces pertes de sang mensuelles, chiffons, tissus absorbants utilisés comme compresses...

Marlo Morgan, dans son merveilleux livre *Message des hommes vrais au monde mutant*, décrit comment les femmes aborigènes fabriquaient leurs propres tampons périodiques en préparant un roseau creux qu'elles remplissaient de plumes.

Les femmes alimentées sainement ne souffraient pas de saignements aussi abondants que dans nos civilisations industrielles et les solutions qu'offrait la nature pouvaient convenir. Ingénieux, n'est-ce pas !

Mais nous avons aussi à notre disposition une solution assez peu connue encore, qui est à la fois hygiénique, pratique, non-polluante et économique !

C'est une coupelle en caoutchouc souple, de qualité biologique, qui se pose dans le vagin et qui va servir de réserve pour recevoir les pertes de sang de la journée, pendant environ 12 heures.

Cette coupelle peut se porter aussi la nuit.

Son entretien est facile, il suffit de la vider puis de la rincer avant réintroduction.

Sa mise en place est facile, similaire à celle d'un tampon. Nous avons le choix de différentes coupelles en silicone ou en caoutchouc. Pour certaines marques, la durée de vie de la coupelle est d'environ 10 ans. Les prix vont d'environ 30 à 40 euros. Sa « discrétion » est aussi un argument de poids et moins de pollution, à l'échelle de la terre, la pollution que représente la production de serviettes et tampons périodiques est énorme, les déchets également. Selon Greenpeace, l'industrie papetière qui fabrique ces produits est une des plus polluantes du monde.

Les produits d'hygiène intime sont à oublier, la nature fait bien les choses et il n'est pas souhaitable de changer cet équilibre : faisons travailler notre propre logique.

Existe-t-il un endroit aussi secret que l'appareil génital de la femme ?

Le vagin et l'utérus sont un ensemble de plis et replis « cachés », difficilement accessibles et pourtant, ces endroits restent sains.

Étonnant si l'on établit certains parallèles avec d'autres phénomènes : les personnes obèses ont, entre autres, de multiples plis au niveau du ventre.

Ces plis sont l'occasion d'échauffements, de rougeurs, de fermentations fétides, bref, les obèses sont obligés d'avoir une hygiène très rigoureuse et malgré cela ils sont souvent victimes des effets que nous venons de décrire.

Alors pourquoi l'appareil féminin n'est-il pas généralement frappé d'effets similaires ou logiquement bien pires ?

Si « Dame Nature » n'y avait pas pourvu en nous dotant d'une protection à base d'antibiotiques naturels, nous devrions logiquement « pourrir » de l'intérieur.

Une preuve supplémentaire nous est offerte lors de l'accouchement.

Il a été observé que le bébé né par césarienne ne bénéficie pas de la flore du vagin de sa maman et sa résistance immunitaire sera moindre que celui né par les voies naturelles.

Alors, ne remettons pas en cause ce précieux équilibre par des produits qui non seulement ne sont pas nécessaires mais qui pourraient en plus le perturber.

Passons maintenant à nos vêtements et sous-vêtements.

Les slips en coton biologique sont à conseiller. Les sous-vêtements en synthétique favorisent des échauffements, des fermentations malsaines qui peuvent perturber la flore vaginale.

Tous les tissus synthétiques sont à abandonner au profit de matières nobles, coton, lin, laine, soie… plus agréables à porter, plus saines et plus belles. Si le coût de départ est plus élevé, on ne se sépare plus de ces vêtements qui sont aussi plus solides, qui traversent les modes et donc le coût final est moindre.

Les matières synthétiques sont aussi à déconseiller pour leur pollution électrostatique comme l'indiquent les travaux du docteur Jean-Pierre Maschi.

Le soutien gorge pourrait participer au déclenchement du cancer du sein.

• *Par la compression*

Deux médecins américains, Ross Singer et Soma Grismaijer sont partis du postulat suivant : les soutiens-gorge compriment et exercent un frottement permanent sur les seins. Cette compression des tissus affectent le système lymphatique.

Dans leur ouvrage, *Le soutien-gorge et le cancer du sein* ils précisent :

« Quand la lymphe s'accumule, le nettoyage des tissus est moins efficace. Ces derniers ne sont pas bien débarrassés des déchets du métabolisme, ce qui à long terme peut provoquer une dégénérescence des tissus. »

Nous pourrions ajouter d'autres risques inhérents au port du soutien-gorge :

le port du soutien-gorge suppose une pression sur certaines parties des seins, cela peut varier dans le temps, même si au départ le soutien-gorge est adapté à la morphologie de la personne. Cette compression peut s'intensifier car nous subissons parfois des variations de poids, à cela peut s'ajouter un gonflement des seins selon la période du mois.

Dans les parties souffrant de cette pression, les cellules risquent de ne pas être suffisamment oxygénées, or un milieu anaérobie favorise le développement des cellules cancéreuses.

• *Les baleines en fer pourraient servir d'antennes*

Ce phénomène a été observé sur les lunettes à branches métalliques, pourquoi pas avec les baleines comme conductrices de cette pollution électromagnétique !

• *La pollution toxique des produits entrant dans sa composition*

Ces sous-vêtements ne sont pas soumis à contrôle. Pourtant les plastiques et caoutchouc utilisés doivent être souples pour assurer le confort désiré.

Donc entrent dans leur composition des phtalates, du bisphénol A accusés d'être de dangereux perturbateurs hormonaux pouvant conduire jusqu'au cancer.

Ce risque de toxicité chimique s'amplifie ces dernières années avec la demande de soutien-gorge à effet pigeonnant avec bonnets renforcés avec des mousses pouvant présenter des risques de contaminations toxiques.

Solutions

Il existe des sous-vêtements en tissu bio, à la fois confortables, sexy et sans danger pour la santé.

Il est recommandé de porter le soutien-gorge le moins souvent possible, en aucun cas la nuit. Pendant la journée, à la maison ou en rentrant du travail, il est agréable de quitter le soutien-gorge et d'adopter une tenue décontractée.

Nous pouvons maintenant échapper à la caricature de la femme à la maison qui « se délaisse » en robe de chambre et bigoudis. Nous disposons de confortables tenues de sport qui feront l'affaire ou de coquettes robes d'intérieur.

Les protège-slips

Étonnant de voir les offres proliférer mais cela répond à un besoin d'hygiène intime.

Les effets secondaires issus de nos erreurs, entre autres alimentaires, font que les femmes d'aujourd'hui ont des pertes vaginales rendant nécessaire d'inventer ces nouvelles protections.

Entre le port de tampons et serviettes périodiques pendant les règles puis le port de ces protège-slips le reste du mois, les organes intimes de la femme sont toujours comprimés, dans des matières qui favorisent la chaleur, la fermentation et le manque d'oxygène.

En résumé un milieu complètement défavorable à la santé intime.

L'alimentation est en cause, principalement avec les produits laitiers comme nous l'avons vu précédemment, les molécules de graisse de lait migrent vers les organes hormonaux dépendants, seins, ovaires, utérus.

Les hormones de croissance contenues dans le lait, le système d'homogénéisation ou de pasteurisation, son acidité, les intolérances déclenchées, bref nous avons vu que trop d'éléments concourent à le rendre impropre à la consommation.

En changeant d'alimentation, en rééquilibrant le pH, les pertes vaginales se réduisent et disparaissent complètement au fil du temps, parfois en quelques semaines.

• HYGIÈNE DE VIE GLOBALE

Déodorant : Il est conseillé d'utiliser la **pierre d'alun potassium,** économique, sans effet secondaire.

Elle peut être utilisée par toute la famille.

(Attention, ne pas confondre avec la pierre d'alun ammonium, qui elle est synthétique !)

Plus de risque de pollution comme avec les déodorants contenants :

- des sels d'aluminium, l'aluminium étant mis en cause dans la survenue de la maladie d'Alzheimer et du cancer.
- du paraben, un conservateur qui est un perturbateur hormonal accusé d'être cancérigène.

(Raison pour laquelle apparaissent des publicités à la télévision vantant un produit sans paraben !)

Un savon d'Alep, une savonnette, un dentifrice bio et vous avez fait pratiquement le tour des produits que devrait contenir votre salle de bains.

Il existe même des brosses à dents rendant inutile le dentifrice tout en étant très efficaces, certaines brosses dont la tige est en dioxyde de titane semi-conducteur et photosensible, convertissent la lumière en ions négatifs. Mêlés à la salive, ils détruisent les bactéries et neutralisent la plaque dentaire.

Vous voyez bien que vous allez vous simplifier la vie et vous éviter des dépenses inutiles !

Les étagères vont se vider, vous allez faire des économies considérables et vous allez participer à la suppression de pollutions nocives !

Rien de compliqué à mettre en œuvre et en plus votre confort n'en sera que meilleur.

Tout peut se faire dans le plaisir, dans la satisfaction : supprimer un produit d'hygiène nocif pour en choisir un « propre », c'est la moindre des choses en matière d'hygiène, là est la valeur première de l'hygiène !

Il n'est pas forcément nécessaire de bouleverser sa vie, mais de la changer sur un mode simple, valable là aussi pour toute sa famille et sans dépenser beaucoup d'argent : bouger, être curieux, avoir des passions, penser positif.

L'amour de la vie, en général nous pousse naturellement au plaisir de la découverte et au changement.

– Marcher, sortir au soleil, à la lumière naturelle, dans les bois de pins, au bord de la mer...

Même en ville sortir est bénéfique et de toute façon meilleur que de rester cloîtré.

Dans une ville polluée, on estime qu'il reste environ 50 ions négatifs par cm^3 alors que dans une pièce fermée et polluée, il en resterait 20.

La lumière naturelle est aussi une nécessité en santé humaine. Les expériences faites en survie plusieurs mois dans les grottes en l'absence de lumière sont probantes quant à l'altération de la santé des volontaires. L'énergie des planètes est aussi à prendre en compte.

Le mouvement de l'eau, des vagues, d'une fontaine, d'un fleuve, est créateur d'ions négatifs favorables. Ce bien-être ressenti par exemple près d'une fontaine qui chante, est dû en grande partie sans que nous le sachions aux ions négatifs.

Une forêt de pins est aussi une grande source d'ions négatifs : le vent qui passe entre les aiguilles de pin crée des ions négatifs.

- Se reposer près d'une cascade est très bénéfique : 50 000 ions négatifs par cm^3.
- La montagne : 12 000 ions,
- Le bord de mer : 4000,
- La forêt : 3000, si c'est un bois de pins, beaucoup plus.

Aérer régulièrement les pièces d'une maison est un des premiers gestes santé mais il faut se séparer de toutes les tentures, rideaux en synthétique, car au passage de l'air sur ces tissus, il y a création en abondance d'ions positifs néfastes.

Les appareils électriques, certains chauffages, ordinateurs, photocopieuses, imprimantes, concourent à produire des ions positifs en excès, néfastes à notre santé : fatigue, maux de tête, troubles de la concentration, irritabilité, stress, dépression. Les bureaux, les postes de travail, le métro, le train, l'avion... sont souvent des lieux en surcharge d'ions positifs.

Nos cellules, pour absorber l'oxygène dont nous avons besoin pour vivre, nécessitent suffisamment d'ions négatifs.

Selon les travaux du docteur Maryse Brassart-Meny, chaque cellule est chargée positivement à l'extérieur et négativement à l'intérieur, une cellule saine possède des ions positifs à l'extérieur de sa membrane et des ions négatifs à l'intérieur.

Une mauvaise alimentation, des pollutions électro-magnétiques et chimiques, du stress... vont provoquer à un certain endroit de la membrane une inversion de polarité : les ions positifs passent à l'intérieur de la membrane et les ions négatifs à l'extérieur.

La marche est aussi un mouvement balancé de dynamisation bénéfique !

Hahnemann, le père de l'homéopathie a constaté que les traitements donnés à domicile étaient plus efficaces que ceux délivrés à son cabinet.

Les granules bénéficiaient du mouvement imprimé par le pas du cheval quand Hahnemann partait en visite à domicile, d'où la mise en évidence de l'intérêt de la dynamisation.

Par extrapolation, marcher peut certainement aussi dynamiser tout notre organisme et d'autant plus facilement que nous sommes constitués à 70 % d'eau.

Il est parfois difficile de trouver des lieux adéquats pour bénéficier d'ions négatifs : reste une solution possible à la maison.

Faire des cures d'air sain

Si on vit dans un environnement où l'air est très pollué, s'équiper du « bol d'air Jacquier » est un atout pour faire des cures à la maison.

René Jacquier, élève de Victor Grignard, prix Nobel de chimie, comprend l'importance de l'oxygénation cellulaire pour le maintien de l'homéostasie générale, mais voit les limites et les dangers d'une simple augmentation d'oxygène.

L'originalité et l'intérêt de sa méthode tiennent à introduire dans l'organisme un catalyseur naturel d'oxygénation, issu de la transformation d'extraits d'oléorésine de pin, les alpha-pinènes.

On bénéficie alors d'une régénération de l'organisme, pour combattre divers troubles tels que fatigue, nervosité, irritabilité, angoisse, insomnie, troubles de la concentration et de la mémoire, anorexie et boulimie, problèmes sexuels et de manière générale tous les problèmes de santé, amélioration même en cas de pathologies lourdes. Certains hôpitaux sont équipés de ces appareils dans ce but.

Marcher les pieds nus dans la rosée du matin

L'électricité statique accumulée dans nos lieux de vie modernes se décharge facilement grâce au contact de nos pieds sur l'herbe humide.

Non, ce n'est pas seulement une pratique New Age, il y a un fondement scientifique derrière. Nous sommes une petite usine électro-magnétique et tout ce qui peut contribuer à son bon fonctionnement est à privilégier.

(Une cellule cancéreuse a des pôles électromagnétiques inversés.)

Le docteur Jean-Pierre Maschi a obtenu des résultats spectaculaires dès 1965 en pratiquant « des remises à la terre » des personnes malades, souffrant notamment de sclérose en plaques.

Il recommande d'employer tous les moyens mis à notre disposition pour faire baisser la pollution électromagnétique qui nous affecte en profitant des effets des ions négatifs.

Ils renforcent notre système immunitaire, purifient le sang et améliorent la circulation sanguine, freinent l'oxydation des cellules, diminuent les inflammations, assainissent les muqueuses de la bouche, gorge et poumons, régulent le système neurovégétatif, et au final ils sont source de bien-être mental, d'euphorie et de bonheur tout simplement.

Tout ce qui est douche, bains, bains dérivatifs, piscine, sauna, thalassothérapie, jusqu'au simple et répété lavage des mains, participe à bénéficier de ces ions négatifs dont nous avons tant besoin.

Le sauna

Notre peau est un filtre, un émonctoire trop souvent mésestimé. Les grands brûlés meurent par asphyxie même si les poumons continuent à fonctionner, ce qui tend à prouver que notre peau joue un rôle considérable dans une bonne oxygénation.

Les pores de la peau jouent un double rôle : éliminer les toxines et respirer.

Une heure de sauna permet d'éliminer une quantité de toxines équivalentes au travail des reins en 24 h.

En plus, c'est agréable et il est important de s'aimer soi-même et de se faire du bien.

Les bains dérivatifs

Et oui, Rika Zarai a fait beaucoup rire mais elle avait raison de reprendre et de conseiller ce qu'avait aussi fait Louis Khune en prônant les bains dérivatifs.

Méthode simple, qui ne coûte rien et que l'on peut pratiquer à la maison.

Il suffit d'avoir un bidet ou à défaut une bassine et de se plonger les parties génitales dans une eau fraîche pour relancer l'activité de notre système hormonal.

Cela favorise aussi une relance du métabolisme, et aide à la détoxination.

Le yoga

Il peut se faire chez soi, nécessite peu de place, un simple tapis de sol, quelques enseignements et si vous n'avez pas l'ambition de devenir un « super yogi », pas d'importance. Une pratique basique et simple apporte énormément de plaisir et de bienfaits pour la santé.

Un exercice de yoga appelé « Shank Prakshalana » est facile à réaliser physiquement, accessible à tous et extrêmement intéressant au niveau de la détoxination.

Il s'agit de consacrer 3 heures de son temps à faire les mouvements de yoga adéquats avec une prise répétée de liquide par la bouche.

L'eau emprunte alors les voies de l'intestin et non pas celles de la vessie.

Cela va permettre de vider l'intestin d'un seul coup, par un effet de vidange, de tous ses déchets et surtout de la cape (de tout ce qui s'est collé sur les parois de l'intestin au fil des années). On retrouve souvent dans ces déchets un noyau de cerise par exemple, qui était resté coincé, provoquant des micros blessures, des boules de poil de chat, bon j'arrête, je ne voudrais pas « dégoûter » le lecteur !

L'intestin de certaines personnes ressemble à une vieille tuyauterie d'eau et ce qu'on appelle « la lumière » de l'intestin est parfois si réduite que le transit intestinal y devient difficile.

Lorsque l'exercice de yoga est terminé, nous avons l'intestin aussi vide et « propre » que le jour de notre naissance !

Le seul danger de cet exercice, c'est de ne pas oublier de reprendre un aliment adapté dans ce cas précis, sinon les parois de l'intestin vide pourraient se coller ensemble.

De toute façon, il est conseillé de le faire en groupe avec un spécialiste de cette pratique.

(Prévoir autant de WC que de participants car quand ça part, pas de quartier, c'est la course jusqu'aux toilettes !)

La piscine, le vélo

Ces sorties peuvent se faire en famille, avec les amis, seul aussi bien sûr.

Les petits paniers qui s'adaptent sur les vélos permettent de joindre l'utile et l'agréable, faire les courses, aller « au boulot ».

Nous sommes tous pareils : au début, il faut « se pousser » pour sortir, entreprendre une activité. On se trouve souvent une mauvaise raison pour ne pas le faire : « Je n'ai pas le temps » alors que nous prenons chacun le temps de rester « vautré » dans un fauteuil à regarder la télé !

La télévision peut être un instrument de distraction et de culture, mais il serait vraiment dommage d'en oublier d'aller se promener.

D'ailleurs, une fois dehors, et après avoir terminé nos balades, nous éprouvons une satisfaction, un bien-être aussi physique que moral, nous sommes contents de nous !

Beaucoup de propriétaires d'un chien avouent que la nécessité de sortir leur animal de compagnie est un plus pour leur santé : ils

ont une motivation obligatoire pour sortir régulièrement, marcher un peu et s'en trouvent fort bien.

La lecture, la musique, le bricolage, le jardinage, en résumé avoir une passion

Pour occuper nos loisirs, redonner par exemple un but pour les retraités s'ils n'en avaient pas découvert avant.

La sagesse populaire dit : « L'oisiveté est la mère de tous les vices », on peut dire aussi que l'oisiveté non désirée est la porte ouverte au mal de vivre, à la détérioration de la santé.

L'intérêt pour les autres, le bonheur à partager

Ce qui est frappant chez les personnes vivant jusqu'à un âge avancé, c'est leur goût pour la vie, leur sens de l'humour, une certaine forme d'insouciance ...

Un magnifique reportage à la télévision a été consacré aux vétérans de la Première Guerre mondiale et c'était admirable de les voir à plus de 100 ans s'exprimer avec tant d'enjouement et de lucidité sur leur vie alors qu'ils avaient traversé des périodes terribles.

Mère Teresa était aussi un exemple illustrant à quel point penser aux autres nous détourne de nos propres soucis et permet de positiver les choses.

Jeannie Longo, elle aussi nous démontre qu'avec une vie saine, biologique, avec l'intelligence du cœur et la volonté de faire ce qu'elle aime, elle repousse les limites !

Elle vient pour la 56e fois d'être sacrée championne de France à 50 ans.

À cela s'ajoutent des talents d'écrivain dans le domaine de la vie saine et équilibrée.

Chapitre 14

Aide à la désintoxication

La meilleure des préventions, c'est éviter de se mettre en situation d'être contaminé.

La deuxième prévention : c'est se désintoxiquer régulièrement avec des produits efficaces sans effet secondaire.

• « ALIMENTS-COMPLÉMENTS »

Certains compléments pourraient jouer à la fois ces trois rôles et la barrière est parfois difficile à définir.

Ne cédons pas à la mode des compléments à tout-va, c'est un marché en pleine expansion.

En tout, gardons raison. Prendre tout et n'importe quoi n'est pas raisonnable.

Tous ne sont pas utiles, et certains peuvent se révéler à l'usage dangereux.

On ne peut prendre tout et son contraire.

Un excès de prise de vitamines ou d'oligoéléments entraîne au mieux la paresse de notre organisme : si on lui fournit tout sur un plateau, c'est le cas de le dire, notre corps ne prend plus la peine de les synthétiser tout seul. Pas si bête, il en profite pour se reposer, nous obtenons l'effet inverse de celui désiré.

On peut aussi souffrir des effets croisés, comme pour les médicaments : prendre ensemble plus de deux médicaments peut provoquer des effets secondaires, alors que prendre séparément chacun d'eux ne présente aucun danger.

Certaines vitamines prises en excès peuvent provoquer des effets secondaires graves. De plus, chacun de nous peut avoir des réactions différentes à certaines substances.

Nous n'avons pas tous non plus les mêmes besoins.

Prendre des compléments alimentaires sans raison et sans contrôle revient à faire de l'automédication au mieux inutile, au pire dangereuse.

La qualité des compléments est aussi à préciser : les synthétiques ne sont pas souhaitables car difficilement assimilables. Ils sont le plus souvent à l'origine de toxines supplémentaires.

Le meilleur des compléments même naturels, bio, n'est pas non plus la panacée s'il s'avère que nous n'en avons pas le besoin ou que nous l'avons pris en surdosage.

• PRODUITS BELJANSKI

(voir ci-contre)

• LES COMPLÉMENTS DE BASES, INCONTOURNABLES

Ils sont peu coûteux, sans risques, sans effets secondaires. Ils ont fait leurs preuves depuis longtemps et nous pouvons tous en bénéficier.

• LA SPIRULINE

Dans les années cinquante, un ethnologue, cinéaste, Brandily, travaillant dans la région du Kanem, écrit : « **Depuis des lustres, une tribu primitive du Tchad exploite la nourriture de l'an 2000.** » Il s'agissait de l'algues *Spirulina platensis*, identifiée par un botaniste P. Compère, et consommée par les Kanembous du lac Tchad.

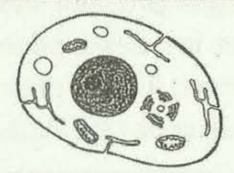
Parallèlement, la société Sosa Texcoco au Mexique, productrice de dérivés de la soude, se trouve confrontée à un problème technique d'exploitation car une minuscule algue colonise les tuyaux de son évaporateur.

INFORMATIONS RÉSUMÉES SUR LES PRODUITS MIS AU POINT PAR LE PROFESSEUR MIRKO BELJANSKI

IMPORTANT : CES PRODUITS NE SONT PAS DES MÉDICAMENTS

UNE STRATÉGIE MULTIFOCALE

DÉTRUIRE les cellules malades
RÉGULER les protéines et les enzymes des cellules en dysfonctionnement.
STIMULER les défenses immunitaires.
PROTÉGER les cellules saines contre l'agression.



UNE STRATÉGIE SANS EFFET SECONDAIRE

Substances naturelles *à effet sélectif*

SYNERGIE D'ACTION avec Chimiothérapie et Radiothérapie.

Rayons ionisants…

UNE STRATÉGIE CURATIVE ou PRÉVENTIVE

Posologie habituelle conseillée	Composition et Propriétés
En traitement : 6 à 10 gélules par jour en plusieurs prises **En prévention :** 4 gélules par jour	**Extrait de PAO PEREIRA** A base de substances purifiées et concentrées • inhibe les cellules cancéreuses et tumorales • aucun effet sur les cellules saines - Toxicité néant • passe la barrière méningée • inhibe la plupart des virus • agit en synergie avec la chimiothérapie et la radiothérapie • action anti-inflammatoire Voie orale.
En traitement : 4 à 8 gélules par jour (ou 1 gélule / 10 kg de poids) **En prévention :** environ 4 gélules par jour	**PAO V FM et PAO QUASSIA AMARA purifié** Mêmes indications que le Pao pereira mais dosage renforcé **Effets secondaires :** néant. **Surdosage :** pas d'effet. **NB :** Exclure toute prise de gel d'alumine lors de la prise de ces gélules. Proscrire la vitamine C en cas de taux élevé de la ferritine. Voie orale.
En traitement : 6 à 8 gélules par jour en fonction du poids (cas de métastases ou cancers hormonaux) **En prévention :** 3 gélules par jour Effet réduit lors de traitements hormonaux.	**Extrait de RAUWOLFIA VOMITORIA** **Anticancéreux** spécifique et sélectif, agissant puissamment en synergie avec la chimiothérapie et/ou la radiothérapie, inhibant les cellules cancéreuses et tumorales. Propriétés de **fluorescence** pouvant être utilisées dans le marquage exogène des cellules cancéreuses. Régulateur hormonal (ménopause). **NB :** gélules à prendre de préférence avec une boisson alcaline (Vichy ou Badoit). Aucune toxicité chronique. Peut-être pris avant ou pendant les repas. Voie orale.
En traitement : radiothérapies, chimiothérapies, cicatrisation, fibroses, brûlures, maladies auto-immunes, troubles du foie. 6 à 10 gélules par jour (1 gélule / 10 kg de poids) **En prévention :** 3 à 4 gélules par jour **IMPORTANT :** Cet extrait de GINKGO mis au point par Mirko Beljanski n'a rien de comparable avec les extraits vendus en pharmacie ou ailleurs.	**Extrait de GINKGO BILOBA** Il permet de réparer diverses anomalies cellulaires qui accompagnent le SIDA et les cancers. Ce produit agit également et en particulier contre les fibroses radiques provoquées par la radiothérapie et corrige le dysfonctionnement des enzymes. **Effets secondaires ou indésirables :** néant. **Pas de toxicité observée.** Voie orale.
En traitement : Lors des déficiences immunitaires - manque de plaquettes sanguines - chimiothérapies/radiothérapies 1 dose tous les 2 jours en sublinguale **En prévention :** 1 à 2 doses par semaine	**ARN Fragments d'ESCHERICHIA COLI** Ils rétablissent les défenses immunitaires. Ils permettent une remontée du taux des leucocytes, induisent la genèse des plaquettes sanguines et ont une action subtile au niveau de la fibre nerveuse. **NB : À administrer par voie sublinguale uniquement** (le soir au coucher). Pas d'effets secondaires ou indésirables observés. Pas d'interactions médicamenteuses. Éviter l'association avec l'héparine en intraveineuse à 12 h d'intervalle.

NB : Il est important de ne pas confondre le poids d'extrait contenu dans la gélule avec le poids total de la gélule qui comporte un excipient et la gélule elle-même.
La facilité de passer une commande pour « compléments alimentaires » sans obligation d'avoir une ordonnance par l'intermédiaire d'une Société aux USA ne dispense pas de consulter un médecin. Le suivi médical est primordial pour une plus grande efficacité du traitement.

NB : ce tableau a été réalisé par un médecin anonyme (lui-même concerné par la maladie et qui a été soigné et guéri grâce à l'aide des produits BELJANSKI utilisés en synergie). Il souhaite que sa démarche puisse rendre service aux autres malades et a conseillé des posologies susceptibles d'être modifiées par ses confrères en fonction du diagnostic. Il faut considérer cette information utile comme un témoignage personnel, au même titre que les protocoles proposés par le Docteur M. dans le document intitulé " Cancer l'Approche Beljanski ".

Le hasard faisant bien les choses, il se trouve que le biologiste chargé de trouver une solution connaît les travaux de P. Compère et a l'idée de faire le rapprochement entre l'algue africaine et son algue, cousine américaine, *Spirulina Geitleri*.

Il s'avère que cette algue provient des eaux devenues souterraines du lac Texcoco, et les descriptions de Lopez de Gomara s'éclairent d'un jour nouveau. Il fut le premier à mentionner l'utilisation alimentaire de la spiruline par les Aztèques.

Aucun aliment sur terre ne peut répondre plus justement à la célèbre maxime d'Hippocrate : « Que la nourriture soit ton médicament. »

La spiruline est championne toute catégorie pour sa richesse, sa diversité, l'équilibre entre ses composants et sa facilité d'assimilation :

Protéines

Une protéine est une grosse molécule, composée de nombreux acides aminés, dont certains peuvent être synthétisés par le corps. Les autres, ceux que l'organisme ne sait pas fabriquer, sont dits essentiels : il faut donc les trouver dans l'alimentation.

Les protéines de la spiruline sont dites complètes, car elles renferment tous les acides aminés essentiels, et cela plus que tout autre aliment connu.

Exemple : le bœuf contient 22 % de protéines et la spiruline 65 %.

La digestibilité de la protéine de la spiruline est très bonne, car elle est absorbée et passe dans le sang quatre ou cinq fois plus vite que les protéines issues de la viande ou des produits laitiers.

(La phénylalanine est un de ces acides aminés particulièrement intéressant car elle facilite la mise en place du réflexe de satiété.)

Vitamines, oligoéléments, enzymes, pigments, lipides

La spiruline contient autant de vitamine E que le germe de blé.

La vitamine E joue un rôle protecteur contre le vieillissement, la pollution, l'apparition de cancer, accroît les défenses immunitaires, prévient la formation de caillots et est antioxydant majeur.

La spiruline contient plus de vitamine B12 que tout autre aliment connu.

La spiruline contient autant de calcium, phosphore et magnésium que le lait.

- Manganèse, intervient dans l'activité de nombreux enzymes.
- Chrome, intervient dans le métabolisme du sucre.
- Zinc, prévient les troubles de la prostate.
- Cuivre, nécessaire pour le bon fonctionnement du système immunitaire.
- Sélénium, anti-oxydant majeur.
- Germanium.

Enzymes

Le super oxyde dismutase, ou SOD, qui détruit les radicaux libres, à l'origine du vieillissement prématuré de l'organisme, est de plus en plus utilisé dans la lutte contre les maladies virales et particulièrement l'hépatite C.

Fer

La spiruline contient plus de fer que tout autre aliment, six fois plus que les céréales complètes, qui en sont la meilleure source, (la viande est considérée à tort comme la principale source de protéines).

Non seulement la teneur en fer de la spiruline est inégalée mais en plus, sa biodisponibilité est beaucoup plus importante que celle des légumes et de la viande : deux ou trois fois plus assimilable.

Les complémentations en fer par médicament en cas d'anémie, sont elles, bien loin de tout ça, non seulement elles sont très diffici-

lement assimilables car l'organisme ne reconnaît pas les molécules synthétiques, mais en plus elles sont dangereuses pour la santé.

Pigments

La chlorophylle, d'où le pigment vert de la spiruline. Elle en contient plus de 1 %, l'un des taux les plus hauts de tout le règne végétal.

La structure de la chlorophylle est identique à celle de l'hémoglobine, le pigment qui colore notre sang en rouge et qui assure le transport de l'oxygène jusqu'à nos cellules.

La prise de spiruline en cas d'anémie est donc particulièrement efficace, grâce à la réunion du fer et de la chlorophylle contenue dans cette algue.

La chlorophylle a une action cicatrisante et antiseptique grâce à sa capacité de stocker l'énergie solaire sous forme de « bio photons », c'est aussi un déodorant corporel naturel.

La phycocyanine, pigment bleu, est le principal pigment de la spiruline, environ 15 %.

(C'est le seul colorant alimentaire bleu non-toxique, utilisé dans certaines sucreries et cosmétiques.)

Elle contient à la fois du magnésium et du fer, stimule le système immunitaire et est un puissant anti-inflammatoire et antioxydant. Elle a un effet de protection contre les produits toxiques et les radiations, elle permet de lutter contre les dommages causés par l'oxydation de l'ADN cellulaire.

Le bêta-carotène, pigment jaune, orange et rouge. La spiruline contient 10 à 15 fois plus de bêta-carotène que les carottes. Le bêta-carotène est un précurseur de la vitamine A qui joue un rôle protecteur contre le cancer et un des antioxydants les plus connus.

C'est l'une des plus grandes richesses de la spiruline.

Il n'y a pas de risque de toxicité contrairement à une complémentation chimique en vitamine A.

Lipides

La spiruline est le seul aliment connu qui contienne une forte concentration d'acide gamma-linolénique. Seul le lait maternel en contient et également l'huile de bourrache et d'onagre.

Cet acide est reconnu comme fondamental pour la régulation de l'activité cellulaire et fait baisser le taux de cholestérol, donne naissance dans l'organisme aux prostaglandines qui règlent la pénétration des hormones dans les cellules et se trouvent, de ce fait au cœur même du processus immunitaire.

Les scientifiques découvrent encore aujourd'hui de nouveaux bienfaits de la spiruline.

Après la catastrophe de Tchernobyl, des enfants victimes des radiations ont reçu 5 grammes de spiruline par jour. Au bout de 20 jours, on a observé une réduction de 50 % de la radioactivité dans leurs urines !

À travers le monde et les siècles, la spiruline a été un trésor.

Les conquistadors ont ramené des Amériques de nombreuses plantes et arbres et ont ainsi contribué à l'enrichissement de la flore de la planète. En Afrique, par exemple, beaucoup d'arbres fruitiers et de plantes qui assurent la survie des populations sont venus d'Amérique du Sud. Les conquistadors ont ramené également des tonnes d'or, mais la spiruline, le trésor le plus précieux a été « oublié, négligé ». Pire, ils ont « découragé » les peuples aztèques de se nourrir de leur « potion magique ». Peut-être se rendaient-ils compte qu'il est plus difficile d'assujettir un peuple sain.

Cela nous rappelle l'histoire d'Astérix le Gaulois et des légions romaines !

(Les coureurs aztèques nourris avec la spiruline, se relayaient et parcouraient 300 kilomètres avec plus de 2 000 mètres de dénivelé pour porter du poisson frais à l'empereur Montezuma. Plus dangereux pour les conquérants espagnols, ces coureurs étaient capables pendant la rébellion de porter les messages en 48 heures à travers tout l'empire aztèque).

Aujourd'hui, nos multinationales contribuent à appauvrir les pays pauvres !

Ayant vécu 5 ans en Afrique, j'ai pu voir les publicités télévisées des formidables campagnes de marketing.

À travers ces « pubs », on persuade les mamans qu'un petit « cube magique » ajouté dans le riz rend la cuisine savoureuse et apporte les vitamines nécessaires pour toute la famille. C'est parfaitement monstrueux car faux. Pire on démotive les mamans de suivre leurs traditions. Si certaines tribus du Tchad utilisaient la spiruline, ailleurs d'autres peuples cherchaient dans la brousse des plantes ou graminées pour faire leurs propres sauces et condiments, riches elles aussi en vitamines et oligoéléments.

Inciter les populations à abandonner leurs pratiques culinaires est un crime car ces multinationales sont responsables alors d'une malnutrition croissante sous couvert de « modernisme » et de progrès.

Heureusement, une multitude de scientifiques et d'hommes dévoués pour faire connaître les bienfaits de la spiruline mettent au point des projets à travers le monde pour implanter des circuits intégrés de production de spiruline.

Se basant sur le fait qu'il suffit de consommer environ 15 grammes de spiruline par jour, et qu'il faut environ 1 m² de bassin pour les produire, différents projets se mettent en place.

Des digesteurs sont créés, sorte de cuve à fermentation anaérobie, donc sans air. Dans ce digesteur on met tous les déchets en général, végétaux, animaux, humains.

Dans la fermentation ordinaire, à l'air libre, une partie de l'azote se perd dans l'atmosphère. Le digesteur permet de conserver tout l'azote et de produire un engrais encore plus riche. L'atout majeur est de produire du biogaz, le méthane dont vont pouvoir se servir les villageois pour cuire leur repas.

Ce circuit intégré avec le digesteur couplé au bassin de culture de spiruline est une solution intelligente à la malnutrition, au manque d'engrais pour les cultures et à la déforestation, trois problèmes cruciaux des pays pauvres.

La spiruline se développe spontanément dans des lacs aux eaux chaudes, de 28 °C à 40 °C, ou dans des bassins créés spécialement.

Les premières fermes marines ont vu le jour dans les années 1970 au Mexique et en Californie.

Le docteur Ripley D. Fox, microbiologiste installé dans le sud de la France depuis 1969, a fait de nombreuses recherches sur la spiruline pour lutter contre la faim et la malnutrition dans le monde, et a mis en œuvre ses projets en Inde, en Afrique et en Amérique latine.

Il a créé avec sa femme Denise, en 1971, une « association pour la lutte contre la malnutrition par l'algoculture simplifiée » et a mis au point « le système de santé et d'énergie intégré », décrit dans son livre *Algoculture : la spiruline, un espoir pour le monde de la faim*.

« Flamant Vert », basé à Genève, a travaillé aussi sur la culture de spiruline en circuits autonomes et est lauréate en 1987 du double « prix pour l'exportation d'une technologie respectueuse de l'environnement », décerné à la fois par la Communauté Européenne et par la Suisse à l'occasion de l'année européenne de l'environnement.

En 1987, paraît un livre, *Diet for a new America*. Les chiffres sont évocateurs, avec le même terrain on peut nourrir au choix, un mangeur de viande ou 20 végétariens…

On sait également que pour produire un kilo de bœuf, il faut 20 kg de céréales et pire il faut 20 000 litres d'essence ! (Sans parler des déjections des animaux dont nous ne savons plus quoi faire. Après avoir répandu les lisiers pendant des dizaines d'années, la majorité des nappes phréatiques sont contaminées par les nitrates, qui se transforment en nitrosamines cancérigènes dans notre organisme.)

Victor Hugo a dit : « Si notre or est fumier, en revanche, notre fumier est or. »

Il avait raison en son temps, mais depuis notre fumier qui était un engrais profitable pour les cultures est devenu maintenant un poison.

Léonard et Compère précisent : « 5 % des habitants du globe consomment 60 % des ressources mondiales ».

Ces quelques chiffes nous incitent à rechercher des solutions à ce déséquilibre grandissant aussi bien dans les modes et les choix de la production de nos aliments et à privilégier « l'aliment santé » qu'est la spiruline.

Certains montrent l'exemple :

le roi de Thaïlande, passionné de biotechnologie et qui prend de la spiruline pour faire baisser son taux de cholestérol, a fait installer dans son parc un système intégré miniature : les spirulines poussent dans des baignoires et le digesteur est alimenté par le fumier des éléphants royaux.

En 1990, le gouvernement chinois a placé la culture de la spiruline parmi ses priorités et 17 centres de recherches travaillent sur la spiruline.

L'un de ces centres près de Canton aurait réussi à faire croître l'algue bleue dans l'eau de mer.

Les Japonais, les Russes y travaillent également.

Imaginons la mer transformée en mère nourricière grâce à la spiruline et permettant alors d'abandonner ces fermes marines où sont élevés les poissons nourris de farines malsaines, gavés d'antibiotiques et d'antidépresseurs, vaccinés, prisonniers et source malgré eux d'une pollution encore plus grande avec leurs déjections toxiques !

Rêvons, rêvons un peu grâce à une algue miraculeuse, classée à la fois dans le règne animal et végétal, nourrissante, soignante, propre, sauvant l'homme et la planète, c'est possible si nous avons tous une réelle volonté d'évoluer.

En attendant, les capsules spatiales s'équipent aussi de systèmes intégrés de production de spiruline, les astronautes s'en nourrissent depuis longtemps, est-ce que les « bonnes technologies » sont uniquement réservées à une certaine élite ?

Avec ces programmes, nous avons à la fois la preuve que la spiruline réunit toutes les qualités pour qu'un être humain survive et reste en bonne santé, c'est bien « un aliment médicament » comme le préconisait Hippocrate.

• LA CHLORELLA PYRENOIDOSA

Cette chlorella est une micro-algue unicellulaire d'eau douce. Cette petite plante est la plus riche source en chlorophylle (3 fois plus que la spiruline).

Sa capacité d'absorber les toxines et de renforcer les énergies naturelles en fait un complément alimentaire exceptionnel.

Cette chlorella contient environ 60 % de protéines complètes, plus une grande variété de vitamines et minéraux facilement assimilés par notre organisme.

Elle est aussi remarquable dans la chélation des métaux lourds et autres toxiques.

En clair, comment se débarrasser, grâce à elle, de nos pollutions toxiques cachées au fond de nos tissus, celles que nous ignorons avoir.

Nous en avons tous et effectuer ce « nettoyage » au moins une fois par an permet à la fois de résoudre des problèmes de santé latents ou actuels et de faire un bon travail de prévention pour l'avenir.

Aide à la désintoxication en synergie avec la chlorella : ail des ours et coriandre.

La *Chlorella pyrenoidosa*, « L'âge vert », www.agevert.com

• LE CHLORURE DE MAGNÉSIUM

S'il y a un produit qui doit figurer dans la pharmacie familiale de chaque foyer, c'est bien le chlorure de magnésium. La liste de ses bienfaits est impressionnante ainsi que la liste des maladies auxquelles il est possible de faire face, pour un coût ridicule et sans risque d'effets secondaires.

De la brûlure, la désinfection du genou du petit dernier qui vient de tomber, en passant par intoxication intestinale, régulation des selles, grippe, tétanos, abcès, furoncles, panaris, dermatose, acné rebelle, fièvre puerpérale, dermatose, eczéma, scarlatine, rougeole, oreillons, poliomyélite, troubles nerveux, spasmophilie, dépression, hypertension, rhumatismes, troubles prostatiques, prévention de l'infarctus et du cancer… la liste est sans fin…

Cela peut paraître même parfaitement incroyable et pourtant ça marche !

Un pharmacien a travaillé à Sarajevo pendant la guerre. Il n'avait plus aucun antibiotique pour traiter ses blessés. On lui a proposé un don de palettes de chlorure de magnésium.

Il rinça donc les vieux pansements dans l'eau du caniveau car il n'avait que cette eau à sa disposition, puis il les rinça avec du chlorure et il a été le premier surpris du résultat, ses blessés guérissaient plus vite qu'avec les antibiotiques !

Il a pu également constater que le chlorure fait disparaître la douleur des brûlures en moins de 10 secondes.

(Il faut verser du chlorure sur le pansement appliqué sur la brûlure, le faire régulièrement jour et nuit au fur et à mesure du séchage).

La guérison est beaucoup plus rapide qu'avec quelque autre produit.

En usage externe, au lieu d'utiliser de l'alcool à 90° qui brûle les tissus et fait très mal, un pansement de chlorure de magnésium est idéal et prémunit aussi du tétanos.

Dès le début du siècle, le professeur Delbet, grand patron chirurgien, enseignant à l'hôpital Necker, puis à l'hôpital Cochin, membre de l'Académie de médecine et de chirurgie, démontre que nous souffrons de carences graves en magnésium. Carences dues aux sols appauvris, engrais, potasse … qui sont des antagonistes du magnésium.

Carences dues au changement d'alimentation : nous consommions environ 600 g de pain complet au levain par jour au XIXe siècle, qui apportaient 500 mg de magnésium, ce qui correspond au besoin de notre organisme.

Aujourd'hui, nous consommons environ 170 g de pain blanc, soit un apport d'environ 17 mg de magnésium.

Le sel raffiné, les céréales raffinées concourent grandement aussi à cette perte de magnésium.

À cela s'ajoute la perte du magnésium et de la plupart des autres minéraux à cause des conservateurs, chélateurs du magnésium.

Les conservateurs sont partout dans notre alimentation quotidienne, conserves, plats préparés, aliments surgelés, en fait tous les produits industriels de notre alimentation moderne.

Le professeur Delbet insiste donc sur le fait que le magnésium est un aliment et non un médicament.

Il ne s'agit pas là de tomber dans la mode des compléments alimentaires qui fleurissent partout, mais de prendre conscience que

nous avons un grave manque dans ce domaine, et que ce manque va conditionner notre bonne ou mauvaise santé.

L'organisme ne dispose que d'environ 30 g de magnésium, dont les deux tiers dans le système osseux.

Dès 1915, Pierre Delbet constate l'influence du magnésium sous la forme de chlorure sur la vitalité des globules blancs. Leur activité phagocytaire est multipliée par plus de trois lors de la prise de chlorure et ce sont les globules blancs qui permettent à l'organisme de se débarrasser des agents bactériens et autres virus pathogènes à l'origine de certaines infections.

Comme dans beaucoup de découvertes primordiales, Delbet part d'une constatation et cherche une solution : il constate que le nettoyage du péritoine à l'aide d'antiseptiques favorise l'infection qui nécrose les tissus.

Pendant la guerre de 1914-1918, ses constatations se confirment, et dans son livre *Biologie des blessures*, il démontre que les antiseptiques perdent leurs propriétés bactéricides et favorisent le développement des bactéries.

À partir de 1915, il baptise sa méthode « cytoplaxie », et nettoie les blessures avec une solution de chlorure de magnésium et pour les blessés les plus graves, il administre des injections intraveineuses de ce même produit.

Les infirmières assistant à ces guérisons « miraculeuses » prennent par voie orale, de leur propre initiative, ce même chlorure et disent au docteur Delbet, quelque temps après, qu'elles ne sont jamais malades, pleines d'énergie et de résistance à la fatigue.

Tous les travaux de Delbet et par la suite du docteur Neveu ont permis de voir que dans un terrain sain, donc sans carence de magnésium, la maladie ne s'installe pas. Malheureusement cela allait à l'encontre des travaux de Pasteur pour qui seul l'agent pathogène provoquait la maladie.

Bien que Pasteur sur son lit de mort ait reconnu que « le microbe n'est rien, le terrain est tout », nous avons continué à faire de la médecine sans prendre en compte le terrain du patient.

Delbet met au point la « Delbiase », médicament à base de chlorure de magnésium sec.

En voyage, cela facilite les choses car pour le chlorure, il faut toujours avoir une bouteille en verre d'un litre sous la main pour effectuer la préparation.

Bien qu'il fût membre de l'Académie de médecine, il ne put faire partager ses fantastiques découvertes à ses confrères, la notion pasteurienne attribuant la cause des maladies au seul microbe.

Le docteur Neveu a assuré le service médical de l'asile de Rochefort-sur-Mer de 1923 à 1939.

Lors de l'épidémie de grippe de 1934, aucun patient de l'asile n'est décédé alors que dans la ville de Rochefort la mortalité a été très élevée.

Aucun type de grippe, rhume, angine, bronchite, coqueluche, rhume des foins… ne résiste à la cure de magnésium.

Pourtant on vaccine contre la grippe à tour de bras en utilisant la peur par des campagnes de marketing massives, baptisées hypocritement « campagne de prévention contre la grippe ».

« Si la télé le dit, c'est que c'est vrai » !

Sans savoir si d'ailleurs le vaccin correspondra à l'éventuelle épidémie de l'automne qui arrive, la manipulation d'un large public dans ce domaine est impressionnante.

Le grand public n'est pas averti du risque de cette vaccination, si elle n'était que peu ou pas efficace, ce serait un moindre mal, mais elle tue : Jean Gabin, Jean Marais, en sont des exemples connus, on pourrait citer de grandes listes d'illustres, mais il y a aussi derrière cela des milliers d'inconnus victimes des effets secondaires provoqués par ces campagnes de vaccination massives.

La caisse de sécurité sociale de Loire-Atlantique avait demandé une grande enquête épidémiologique sur tous les vaccinés contre la grippe dans son territoire.

Le but recherché était de démontrer que la population vaccinée était plus saine et vivait plus longtemps. Catastrophe ! Les chiffres ont parlé, les vaccinés étaient plus souvent atteints par la grippe ou des maladies proches, rhumes, bronchites… Les vaccinés coûtaient en fin de compte plus cher à la sécurité sociale que la population non vaccinée, car ils consultaient plus souvent et prenaient plus de médicaments. Édifiant !

Le docteur Neveu traita également plus de 50 malades atteints de poliomyélite et les guérit.

Il présenta son mémoire à l'Académie de médecine, mais l'Académie refusa de l'accepter.

En désespoir de cause, le docteur Neveu publia à ses frais une brochure intitulée *Traitement des maladies infectieuses par le chlorure de magnésium*.

Les docteurs Delbet et Neveu ont eu des précurseurs dans leur recherche, ainsi que des émules.

En 1897, le docteur Gaule signale pour la première fois l'importance du chlorure de magnésium dans l'organisme.

Le docteur Martin du Theil est un apôtre de « la défense du système nerveux ». Pour lui, il n'y a pas de santé normale sans système nerveux normal, et cela passe par des cures de magnésium pour rééquilibrer le terrain.

Il recommande l'hydroxyde de magnésium plutôt que le chlorure, car l'hydroxyde permet de fabriquer au sein même de l'estomac, du magnésium naissant par l'action de l'acide chlorhydrique gastrique.

Pour Joseph Favier, professeur de biologie, le magnésium est un excellent préventif de l'hypertension, car il ralentit la sécrétion d'adrénaline et favorise l'élimination du calcium pathologique : « Les dépôts calcaires qui font perdre leur élasticité aux parois des artères, jouent un rôle considérable dans certaines hypertensions et les accidents qu'elles produisent. L'élimination de ces dépôts a donc une grosse importance. »

Pierre Neuville, dans son ouvrage *La cure de magnésium, thérapeutique des temps modernes* dit : « il faut le considérer moins comme un médicament que comme un aliment de base, dont la carence chez l'homme moderne, est à l'origine de toutes les maladies ».

En 1958, le docteur Laborit, en France et le physiologiste Hans Seyle, au Canada ont confirmé l'intérêt des sels magnésiens pour le muscle cardiaque.

Un chercheur français, Robinet, a fait le parallèle entre la carte de France des suicides et celle des carences du sol en magnésium. La concordance entre sol pauvre en magnésium et cancer est frappante.

Les femmes sont plus sujettes que les hommes à être carencées en magnésium en raison de leur métabolisme hormonal, de la prise de la pilule et des traitements hormonaux à la ménopause.

La liste des bienfaits du magnésium est sans fin, les découvertes se suivent les unes après les autres.

Des expériences ont démontré que l'on surévalue l'importance du calcium en regard du magnésium, le magnésium est un anti-décalcifiant.

Des caries sont améliorées par la prise de magnésium. L'analyse de dents cariées indique que leur taux de calcium varie très peu par rapport à celui d'une dent saine, alors que celui du magnésium est totalement effondré.

(Que dire également des cellules des cancéreux dans lesquelles il n'y a plus de magnésium !).

Problèmes cardiaques

La carence en magnésium perturbe et modifie le métabolisme calcique, donc il se produit dans ce cas des dépôts anarchiques de calcium dans les tissus qui n'en ont pas besoin, tels les artères, reins, certains viscères ...

Le magnésium va réduire les dépôts de cholestérol sur les parois artérielles et limite la formation de thrombus ou caillots, constitués de cholestérol et de triglycérides, mais aussi de minéraux dont le calcium.

En cas de tachycardie paroxystique, ou hausse soudaine de la fréquence cardiaque à plus de 180-200 battements à la minute, des injections intraveineuses de magnésium ramènent rapidement les battements du cœur à la normale. Une complémentation régulière de magnésium par voie orale suffit à empêcher la réapparition du phénomène.

Une étude comparative a été réalisée il y a quelques années sur 100 patients frappés d'une crise cardiaque et immédiatement traités au magnésium, il n'y eut qu'un seul décès, alors que sur 200 autres patients traités avec des anticoagulants, il y eut 60 décès !

Autre découverte fondamentale, un cardiologue américain Rabb, lors d'un congrès de cardiologie révèle que plus de la moitié des cas de décès attribués à un infarctus, une occlusion coronaire ou une thrombose, ne révélaient à l'autopsie aucun thrombus ni occlusion coronaire.

Cette découverte remet en cause toutes les bases des connaissances en cardiologie.

Selon Rabb, l'artériosclérose réduit le lumen des coronaires, le cœur privé de la quantité de magnésium nécessaire perd son rythme naturel, d'où arythmie, fibrillation et arrêt cardiaque.

Autre fait parlant, dans les premières opérations à cœur ouvert, le cœur peinait à reprendre un rythme normal pour les patients qui avait une déficience en magnésium. Dès que du magnésium était administré, le cœur se remettait à battre normalement.

C'est dire si pour « réussir » une opération, la médecine n'hésite pas à recourir au magnésium, mais quant à faire de la prévention sur toute une population et à remédier à ce problème de santé publique, c'est le silence absolu.

Cancer

Pierre Delbet publie en 1944 un ouvrage : *Politique préventive du cancer*.

En 1930, le docteur Carlo Marchi publie une étude où il compare le taux de cancers dans diverses provinces italiennes et la quantité de magnésium présente dans le sel utilisé dans ces mêmes provinces.

Les chiffres parlent : 14 décès pour mille à Cagliari, où le sel contenait 0,25 % de chlorure de magnésium à 96,77 décès pour mille dans la ville de Ravenne, où le sel ne contenait pas du tout de chlorure de magnésium.

Selon M.Schrumpf-Pierron, dans les années trente, chez les agriculteurs en Égypte, le taux de mortalité était de 10 à 50 fois inférieur à celui des pays industrialisés. La relation est nette, ils avaient une alimentation quatre à cinq fois plus riche en magnésium que la nôtre.

Il est à remarquer que le professeur Delbet lui-même a dû se faire opérer à deux reprises de nodules hyperkératosiques sur les oreilles (nodules précancéreux). À la troisième récidive, il a pris régulièrement du chlorure de magnésium, le prurit et les démangeaisons cessèrent rapidement. Quelques mois plus tard, les nodules disparurent pour ne plus jamais revenir, jusqu'à son décès à 90 ans.

Ses expériences en laboratoire sur les animaux furent également concluantes, les souris, lapins, cobayes cancéreux, non seulement

guérissaient, mais vivaient deux fois plus longtemps que le groupe témoin non malade.

Anecdote intéressante, une chatte qui rejette et ne veut pas allaiter son chaton reçoit une complémentation en magnésium. Dès le lendemain, elle change de comportement et accepte de nouveau de nourrir et de protéger son petit.

On retrouve ce même phénomène chez les chèvres, les brebis, les vaches. Le rejet du nouveau-né est assez répandu dans le règne animal. À chaque fois ou presque, la complémentation en chlorure de magnésium va résoudre le problème.

En cure d'entretien, il reste également une autre alternative, il s'agit du Nigari, (une algue japonaise qui contient 87% de chlorure de magnésium naturel), produit extrait du milieu marin, doté de ses impuretés naturelles et dont les qualités vibratoires sont parfaites.

Il ne reste qu'à admirer l'approche extrêmement moderne du docteur Delbet : « L'administration de chlorure de magnésium ne correspond aucunement à ce que j'espérais. Il s'agit d'un moyen individuel, temporairement utile, mais il ne constitue pas une solution sociale à laquelle j'ai toujours aspiré. J'ai dit et répété à l'Académie de médecine que le ministère de l'Agriculture devait s'associer à celui de la Santé, dès lors qu'il est évident qu'aucune activité humaine n'a autant d'influence sur la santé que celle dont l'objectif est de fournir des aliments ».

Si l'on aborde le déficit de la Sécurité sociale, avec l'utilisation du chlorure de magnésium en préventif et en soins dans chaque foyer, on peut peut-être combler ce déficit de moitié.

Les consultations médicales chutent car on peut se soigner seul sans courir chez le médecin à chaque « bobo » et indisposition, donc moins de prises de médicaments, antibiotiques, anti-anxiolytiques (la France étant championne du monde dans ce domaine).

On peut surtout agir soi-même en préventif, devenir le maître de sa santé, mais cela est peut-être trop dangereux dans la société dans laquelle on vit, régie par le pouvoir et l'argent.

Mirko Beljanski a largement démontré que le magnésium inhibe l'excès de ribonucléases dans le plasma des patients. (Les ribonucléases sont des enzymes qui détruisent les ARN et également les ARN fragments nécessaires à la synthèse de l'immunité).

L'excès de RNase participe à l'amaigrissement des patients, à leur affaiblissement par destruction de la capacité de la synthèse d'ARN codant pour celles des protéines.

Le magnésium potentialise l'effet du Real Build et freine la destruction de l'ADN.

• LA CURE DE L'ŒUF-CITRON

Raymond Dextreit, fondateur des Éditions Vivre en Harmonie, et auteur de nombreux ouvrages de médecine holistique, conseille cette cure pour favoriser la croissance des os des enfants, l'assimilation du calcium en cas de déminéralisation, la consolidation des os après accidents, cassures, fractures, dépression nerveuse...

Il s'agit d'associer l'action de la vitamine C et de l'acide citrique du jus de citron avec le calcium et les oligoéléments contenus dans la coquille de l'œuf. Cette dissolution va rendre alors le calcium directement assimilable par l'organisme.

(La coquille contient tous les micro-éléments indispensables pour notre organisme : cuivre, fluor, fer, manganèse, molybdène, soufre, silice, zinc et autres ... au total 27.)

La composition de la coquille est très proche de celle des dents et des os.

Le jus de citron acide va réagir avec la coquille calcaire de l'œuf et extraire des éléments alcalins qui eux aussi participeront à désacidifier le milieu intérieur.

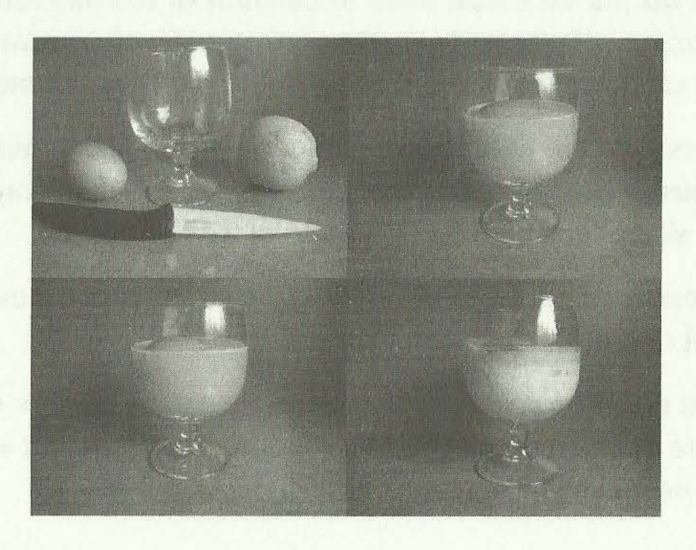
Quand on sait à quel point l'équilibre acido-basique conditionne notre état de santé et que la majorité des aliments consommés actuellement provoquent un milieu acide d'où découlent un nombre considérable de maladies dites de « civilisation », il est vital d'avoir à notre portée un remède simple et peu coûteux pour rééquilibrer notre pH.

Pour cela, il est recommandé de faire deux cures annuelles de trois semaines chacune au printemps et à l'automne.

Recette

Il est indispensable pour obtenir un remède efficace d'utiliser des œufs biologiques et des citrons n'ayant subi aucun traitement.

- Le soir : prendre un verre dans lequel vous placerez un œuf entier sans le casser, l'œuf aura été préalablement soigneusement lavé, prenez ensuite un citron que vous presserez et dont vous verserez ensuite le jus sur l'œuf de façon qu'il le recouvre entièrement, laissez alors agir toute la nuit.
- Le matin à jeun : on remarquera à la surface de la macération des dépôts blancs, bruns. Sortir délicatement l'œuf (avec une cuillère en bois) du verre, mélanger soigneusement le jus de citron avec les dépôts et boire le tout.



L'efficacité de cette recette prouve une fois de plus qu'il existe une règle essentielle dans la nature : l'organisme humain ne peut pas assimiler profitablement les minéraux dont il a besoin sans qu'il y ait eu une transformation préalable par l'intermédiaire du règne végétal ou animal, ou des deux combinés à la fois.

• LA VITAMINE C (NATURELLE)

Linus Pauling, prix Nobel de chimie.

Nous manquons tous ou presque tous de vitamine C. L'être humain ne peut en fabriquer, il doit absolument s'en procurer à travers sa nourriture.

Le scorbut, une ancienne maladie due aux longs voyages en bateau ? Oui, mais, le scorbut réapparaît dans notre monde dit moderne.

La revue *Le généraliste* de novembre 1997 cite 12 cas de scorbut sur l'année à l'hôpital Jean-Verdier, dans le département de médecine interne.

Imaginons ce que pourrait être les chiffres de la carence en vitamine C, à l'échelle du pays, sachant que détecter cette carence n'est pas si évident puisque l'on pense que le scorbut n'existe plus.

Le docteur Kalokerinos dans son livre *La vitamine C, un médecin témoigne !*, nous révèle que la mortalité infantile chez les aborigènes australiens était de 50 %. L'explication de ce taux catastrophique lui prit des années : les causes étaient avant tout le scorbut, nommé syndrome de Barlow chez les enfants.

La nourriture du peuple aborigène avait considérablement changé après la spoliation de leurs terres. Des aliments crus et sauvages assurant un bon niveau de vitamines, ils sont passés à une nourriture dévitalisée fournie par le gouvernement dans les réserves aborigènes, farine blanche, confiture, viande en conserve…

Le docteur Kalokerinos a constaté que ce phénomène survenait à la suite de campagnes massives de vaccinations, entraînant la mort subite de nourrissons et le syndrome de Barlow pour d'autres.

Des mamans aborigènes furent condamnées à de lourdes peines de prison pour maltraitance et infanticide. Les juges statuaient sur les résultats d'autopsie, (bleus sur tout le corps comme si l'enfant avait été battu à mort), alors qu'en fait ces enfants souffraient de scorbut !

(On peut faire un rapprochement avec ce qu'ont connu les réserves indiennes d'Amérique, le déficit en vitamine a fait le lit de l'obésité et de l'alcoolisme.)

Notre nourriture moderne dévitalisée n'assure plus un niveau suffisant en vitamine C : ou nous ne consommons plus suffisamment de fruits et de légumes, ou ces derniers de par leur mode de culture dénaturée, pesticides, engrais, maturité non respectée… ne contiendraient pas assez de vitamine C.

Il nous faut avoir recours à une complémentation de vitamine C naturelle.

Selon le Dr Gladys Bloch, lors du symposium de Washington de 1990, à l'Institut National du Cancer, une consommation insuffisante de vitamine C double le risque de cancer : 25 % de la population générale est à risque.

Il est donc conseillé de faire des cures de vitamine C naturelle. L'acérola, fruit d'Amérique du Sud, est le plus riche en vitamine C. Il n'y a pas de risque de surdosage et contrairement à la vitamine synthétique, l'acérola ne provoque pas d'effets secondaires tels qu'excitation nocive, emballement du métabolisme, troubles nerveux, troubles du sommeil…

La vitamine C est employée en priorité par les globules blancs chargés de lutter contre l'inflammation et l'élimination des éléments pathogènes, (entre autres, tous nos toxiques de la vie courante.)

Linus Pauling estimait la dose journalière nécessaire entre 1 à 2 g, sachant que notre organisme en retient les ¾.

Selon lui, la consommation de l'organisme augmente en fonction du stress, des blessures à cicatriser, de la défense ou du nettoyage du système immunitaire.

Plus l'organisme est malade, plus les besoins en vitamine C sont importants.

La vitamine C renforce le tissu conjonctif et rend difficile la migration des cellules malignes à travers les tissus, elle affame et affaiblit les cellules malignes.

La cellule cancéreuse se nourrit de glucose. Pour pouvoir se nourrir, la cellule maligne se « crée » une multitude de récepteurs de glucose, (il en existe beaucoup plus que dans la cellule saine). Or, la vitamine C utilise les mêmes récepteurs de glucose, elle va pouvoir pénétrer dans la cellule par ces récepteurs et se substituer au glucose, elle devient le « cheval de Troie » de la cellule cancéreuse !

Des pathologies lourdes ont été traitées par des injections de vitamine C intraveineuse, à fortes doses, de 100 à 300 g/jour.

La vitamine C va se concentrer de préférence dans les tumeurs et va les « tuer » : l'intérieur des cellules cancéreuses est acide et anaérobie et la vitamine C va produire de fortes doses de péroxyde d'hydrogène que les cellules cancéreuses ne savent pas neutraliser.

La vitamine C peut également être utilisée en mode prévention-guérison de toutes nos maladies de civilisation.

• L'EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

L'un des meilleurs antiparasitaires et « désinfectants naturels », éliminant les bactéries nocives mais respectant le milieu et la bonne flore intestinale.

Il est si efficace qu'il peut annihiler des bactéries nocives comme *Helicobacter pylori, Escherichia coli* et *Salmonella*.

Par contre, il est déconseillé de prendre du pamplemousse ou des dérivés lors d'une chimiothérapie car cela pourrait « interférer » sur les effets des traitements.

Deuxième partie

Stratégie Beljanski

Par Monique Beljanski

Introduction

La prise de conscience du rôle de l'environnement dans l'augmentation considérable des pathologies, cancer, maladies dégénératives, allergies et autres est malheureusement très récente. Les discours trompeurs de l'industrie et de la cancérologie officielle, ramenant tous les risques à la qualité de nos gènes et à certaines altérations (mutations) de ceux-ci, ont déresponsabilisé tous ceux qui inondaient l'environnement de toutes sortes de substances polluantes. Cela évitait la réelle recherche du potentiel toxique ou cancérogène de ces substances et permettait à l'industrie chimique ou pharmaceutique de continuer en toute impunité à inonder le monde de produits dangereux, mais non officiellement reconnus comme tels.

Le livre bien documenté et courageux de Dany Toussaint permet une prise de conscience écologique au sein d'une population traumatisée par l'augmentation monstrueuse du nombre des pathologies graves. Il va rejoindre les efforts de tous ceux qui, à divers niveaux, luttent et dénoncent ce système mortifère. Des scientifiques en nombre toujours plus grand, émettent des doutes vis-à-vis des postulats de la génétique concernant l'origine de ces pathologies. D'autres causes, d'autres effets, d'autres mécanismes sont maintenant souvent évoqués. La nécessité de tests de dépistage des substances polluantes responsables de ces pathologies se fait plus présente. Car pour quelques substances parfois dénoncées dans les médias, il en existe des milliers depuis que l'industrie chimique et pharmaceutique a pris son essor et a envahi notre vie quotidienne. Les combinaisons peuvent être en nombre infini pour produire toutes sortes de ravages.

Moins de complaisance entre les organismes en charge des contrôles et les industries polluantes est également nécessaire ainsi que plus de vigilance de la part du public.

L'ère « post-génomique » devrait permettre une réelle prise en considération des influences environnementales. Comprendre les mécanismes par lesquels les polluants répandus partout conduisent progressivement à dérégler la belle et compliquée mécanique cellulaire est urgent. De même il faut envisager des traitements ciblés. Car de nos jours, l'industrie de la santé continue à imposer des traitements dont les principes ont été élaborés voici plus d'un demi-siècle, sur des concepts aujourd'hui totalement obsolètes.

La prise de conscience des dangers environnementaux est la toute première étape que Dany Toussaint à développé pour vous. Reste à comprendre comment agit cette pollution, puis comment y remédier. Ce n'est qu'au prix de ces diverses prises de conscience que l'on peut espérer conserver sa santé.

I.- Comment agissent les divers agents polluants

Le décryptage du génome et l'étude des séquences génétiques ont montré que les mutations sur lesquelles se focalise toute la recherche en cancérologie ne sont en réalité responsables que de quelques pourcentages du nombre très élevé des cancers ou autres pathologies. Alors qu'une mutation est ponctuelle et immédiate, de très nombreux exemples montrent que le message des gènes est bouleversé en présence de toutes sortes de molécules, cela même avant que l'on puisse détecter la ou les mutations responsables du bouleversement. En outre, l'impact des **polluants est additif et cumulatif**. Dans leur grande majorité, ils ne sont pas mutagènes mais altèrent, par d'autres mécanismes les composants de la cellule, en particulier les acides nucléiques, ADN et ARN. Certains polluants altèrent également les protéines en charge des synthèses et réactions biologiques. Toutes ces interactions sont complexes, parfois difficiles à saisir car subtiles, mais les grandes lignes ont cependant pu être élucidées, ce qui met aujourd'hui en position de dégager des mécanismes moléculaires des toutes premières étapes de la cancérogenèse et de disposer de solutions efficaces.

Toutes les substances agressives n'ont pas nécessairement les mêmes mécanismes d'action, mais toutes infléchissent le cours de la vie de la cellule. Cependant les expériences scientifiques conduites depuis une vingtaine d'années ont dégagé quelques grandes lignes d'actions sur les composés essentiels de la cellule, le génome (ADN), les ARN ou les protéines. Ces études ont permis de dégager une vision précise des toutes premières étapes conduisant vers la dérégulation de la cellule et donc la maladie.

L'ADN qui porte les messages de l'hérédité ne s'exprime qu'en étroite coopération avec tous les autres éléments présents dans la cellule : protéines, ARN, hormones, métaux, etc.

Seul il est inerte, n'exprime rien, ne se duplique pas. Il faut étudier l'ADN en interaction avec les divers autres éléments de la cellule. Certains de ces éléments « allument » des gènes, c'est-à-dire créent les conditions leur permettant de s'exprimer de façon plus active tandis que d'autres molécules, au contraire, les éteignent.

Lorsque, sous l'influence de divers éléments endogènes ou exogènes à la cellule, la molécule d'ADN se déroule, elle découvre ainsi des gènes qui alors dictent en abondance la synthèse de nouvelles protéines qui, à leur tour iront altérer le comportement des gènes. Pour prendre une image relativement bien connue du public, des protéines dites « marqueurs de la cancérogenèse » (PSA, ACE, alpha protéine, ferritine...) devenues abondantes lorsque l'ADN se dérégule, altèrent en retour la conformation de l'ADN qui de ce fait fonctionnera de façon encore plus active, accumulant davantage de ces protéines, et emballant un processus dangereux pour l'organisme. Les métaux ont également un rôle considérable dans le fonctionnement des protéines. Bien qu'une membrane cellulaire entoure et protège les constituants internes de la cellule, nombreux sont les agresseurs qui, lorsque leur concentration augmente, franchissent cette membrane et attaquent l'ADN.

Ce qui caractérise les événements biologiques est la dynamique des interactions multiples entre tous les protagonistes. Cependant,

malgré la complexité de toutes ces interactions, on peut dégager des lois, car elles sont parfaitement répétitives et confirmées.

Dans les années 80, Mirko Beljanski est devenu la bête noire du mandarinat scientifico-médical français car, très en avance sur les idées de son temps, il a montré que toutes sortes de molécules biologiques ou chimiques altéraient l'expression des gènes par des mécanismes autres que ceux partout prônés, les mutations.

Les mutations sont l'altération d'un ou de plusieurs nucléotides constituant de la chaîne d'ADN.

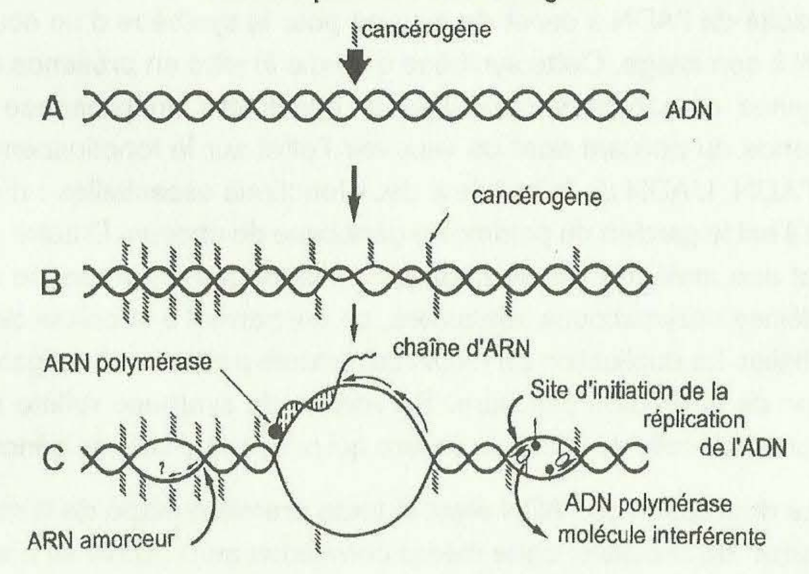
La *déstabilisation* (d'autres auteurs parlent de *décompaction* ou de *décondensation* de l'ADN) est l'ouverture plus ou moins locale de portions de la double hélice. Elle se mesure facilement en laboratoire au moyen de plusieurs méthodes, la plus connue étant l'hyperchromicité, absorption différentielle de la lumière ultraviolette (260 nm). Une telle déstabilisation favorise l'expression de certains gènes ou inhibe celle de gènes situés en amont ou en aval des portions déstabilisées qui, par élasticité de la molécule d'ADN, se resserrent en d'autres endroits. Il s'agissait là non pas d'altérer la constitution des nucléotides, comme dans le cas de mutations, mais de la forme dans laquelle les deux brins de cette molécule sont entrelacés pour constituer la structure en double hélice, bien connue.

La déstabilisation s'observe en présence de tous les cancérogènes authentiques. Elle est peu visible sur un ADN de cellule saine qui « résiste » à cette action (il faut une action additive et cumulative pour que cela apparaisse clairement); elle est très forte et immédiate sur un ADN provenant de tissus précancéreux ou cancéreux. C'est que les ADN de ces sortes de tissus sont tous déjà déstabilisés : la *déstabilisation de l'ADN est la caractéristique des tissus cancéreux.*

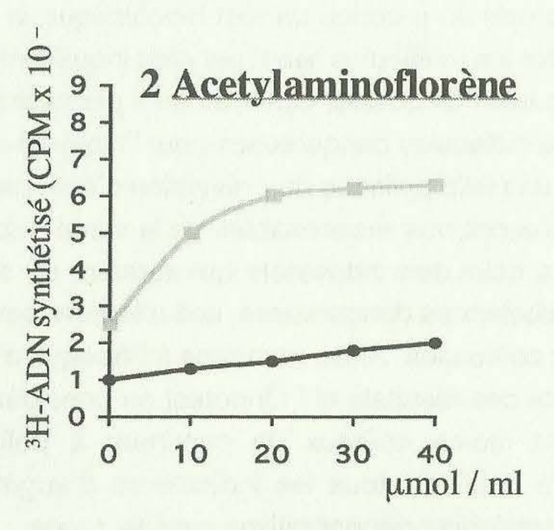
Longtemps niés, ou peu connus, car contraires aux « dogmes du cancer d'origine génétique », ces faits sont aujourd'hui confirmés par de nombreux autres auteurs dont on trouvera certaines références à la fin de ce chapitre.

Destabilisation de l'ADN par les cancérogènes (Fig. 1)

Représentation schématique de l'ouverture et de la fermeture des chaînes d'ADN en présence d'un carcinogène



Conséquences de la déstabilisation : l'ADN cancer s'autoduplique beaucoup plus rapidement, comme on peut le voir dans la figure 2.



Synthèse in vitro d'ADN sains et cancéreux en présence de cancérogènes authentiques (Fig. 2).

La déstabilisation se mesure très exactement par différentes méthodes physicochimiques (pour plus de données on peut se rapporter aux publications scientifiques), mais également par la capacité de l'ADN à servir de matrice pour la synthèse d'un nouvel ADN à son image. Cette synthèse s'étudie *in vitro* en présence des enzymes et substrats nécessaires, également en présence ou absence du polluant dont on veut voir l'effet sur le fonctionnement de l'ADN. L'ADN de la cellule a deux fonctions essentielles : d'une part il est le gardien du patrimoine génétique de chacun. D'autre part c'est une molécule qui se duplique à l'identique en présence des protéines enzymatiques adéquates, ce qui permet à la cellule de se multiplier. La duplication de l'ADN est la toute première et obligatoire étape de la division cellulaire. Sa vitesse de synthèse reflète très exactement celle de la cellule entière qui possède ce même génome.

La duplication de l'ADN étant la toute première étape de la multiplication de la cellule, cette même corrélation se retrouve au niveau cellulaire : une cellule dont l'ADN est déstabilisé (cellule cancéreuse) se multiplie beaucoup plus rapidement qu'une cellule saine dont l'ADN est bien compact. C'est bien ce que tout le monde observe.

Mirko Beljanski en a conçu un test biochimique *in vitro* permettant de dépister les molécules ayant cet effet inquiétant sur les ADN. Il a appelé ce test l'**Oncotest**, espérant qu'il permettrait un meilleur dépistage des molécules dangereuses pour l'intégrité des ADN (voir Fig. 3). Mais une telle politique de prévention n'était pas à l'ordre du jour, ni dans l'esprit des responsables de la santé publique, ni bien entendu dans celui des industriels qui auraient dû soit retirer du marché les substances dangereuses, soit effectuer des purifications ultérieures et coûteuses. Ainsi, personne à l'époque n'a voulu prendre en compte ces résultats ni l'Oncotest en considération. Il était plus facile et moins coûteux de continuer à polluer. On voit aujourd'hui le résultat : tous les indicateurs d'augmentation des cancers, des maladies dégénératives sont au rouge.

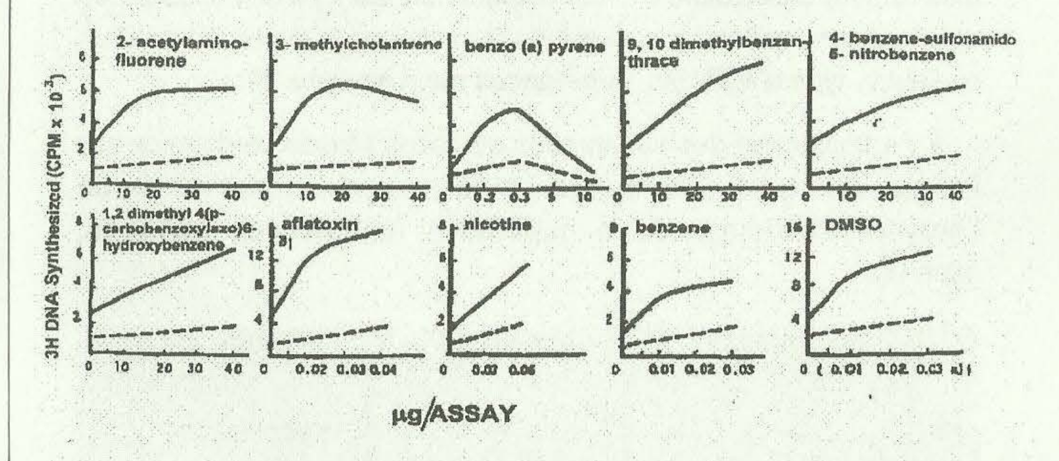


Fig 3 : Corrélation entre l'état normal ou déstabilisé d'un ADN avec sa vitesse de duplication. L'Oncotest.

Grâce à l'Oncotest, Mirko Beljanski a montré bien avant tout le monde les risques liés à l'abus d'hormones, à l'abus inconsidéré de certains antibiotiques, ou encore de molécules chimiques, de métaux, de certains médicaments, etc. Il a fallu attendre 10 ou 15 ans pour que ces dangers soient enfin publiquement reconnus et encore, il faudra attendre bien longtemps avant qu'éventuellement on prenne les dispositions officielles pour s'en prémunir. Et pendant toutes ces années, des millions de pathologies lourdes se sont développées…

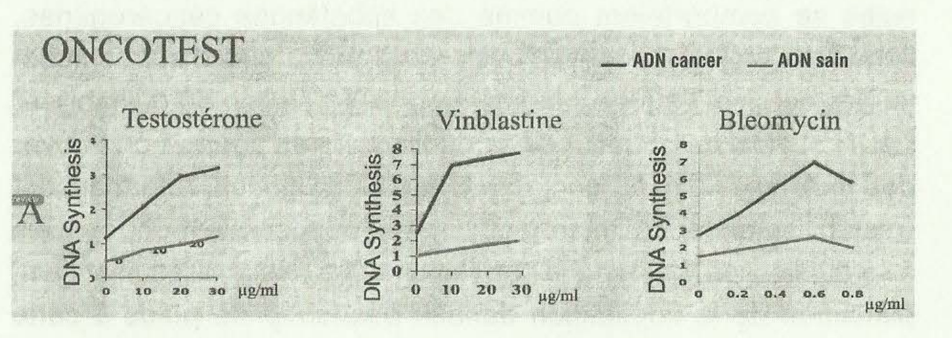


Fig 4 : Synthèse d'ADN en présence d'hormones ou de certains médicaments.

L'Oncotest est sensible, rapide et peu coûteux. Il devrait rendre d'immense service à un organisme chargé d'une réelle prévention.Il donne plusieurs réponses dans la même expérience, car il y a des substances qui n'ont aucun effet sur la destabilisation et donc la duplication de l'un ou l'autre type d'ADN (les **substances neutres**, ligne B).

Il y a également des substances qui, sans sélectivité d'action sur l'un des deux types d'ADN, seront toxiques au niveau de l'activité de l'enzyme en charge de la duplication (**substances toxiques**, ligne C).

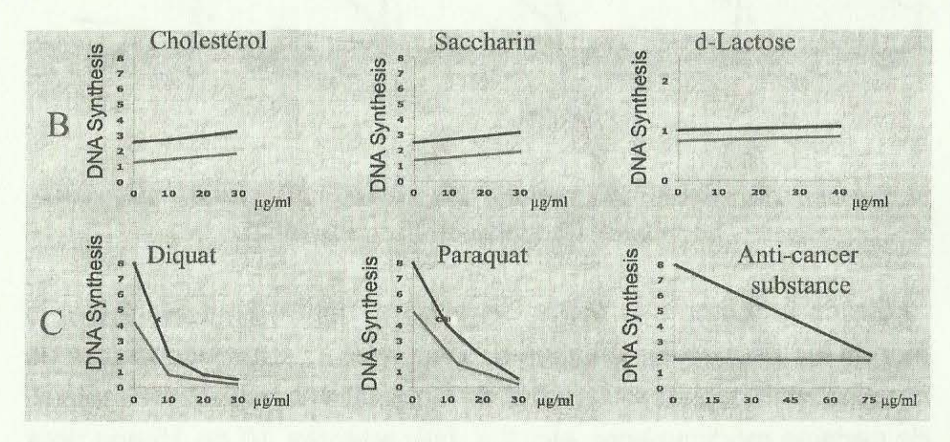


Fig. 5 : B et C de l'Oncotest.

II. Substances spécifiquement anticancéreuses

L'imaginatif M. Beljanski a pensé que si de nombreuses molécules se comportaient comme des substances cancérogènes, l'équilibre biologique devait avoir aussi prévu que d'autres substances auraient l'effet exactement opposé : au lieu de déstabiliser l'ADN et ainsi de promouvoir sa duplication, ne pourrait-on trouver des molécules qui, au contraire des cancérogènes, refermeraient (restabiliseraient) l'ADN trop ouvert et s'opposeraient par ce biais à sa duplication. La parfaite corrélation entre déstabilisation et l'amplification de la duplication donnait beaucoup de poids à cette hypothèse. Encore fallait-il le démontrer ! (voir image théorique en ligne C de la Fig.5)

M.Beljanski montra que deux plantes exotiques, l'une d'Amazonie (le *Pao pereira*) et l'autre d'Afrique (le *Rauwolfia vomitoria*) contenaient bien des principes capables de « ressouder » entre eux les deux brins d'ADN distendus (hypochromicité) et de s'opposer à la duplication de l'ADN cancer.

Ne reconnaissant pour s'y fixer que des ADN déstabilisés (ADN de tissus cancéreux ou de tissus précancéreux) ces extraits de plantes contiennent des principes *spécifiquement* anticancéreux. En effet, ils n'ont aucune affinité pour les ADN des tissus sains ni pour les cellules qui comportent de tels ADN, mais se fixent dans les ADN déstabilisés et bloquent ainsi leur capacité à s'autodupliquer. **La duplication de l'ADN est la toute première étape de la multiplication de la cellule. Sans duplication de l'ADN, la cellule meurt.**

Il faut aussi savoir que lorsque la cellule commence à se cancériser, il n'y a pas que la compaction de son ADN qui se modifie. Diverses altérations autres se produisent, dont des changements de pH, de potentiel électrique, de porosité de la membrane cellulaire… En d'autres mots, la déstabilisation de l'ADN va de pair avec de nombreuses perturbations et une grande porosité cellulaire, permettant à tous les éléments polluants de franchir beaucoup plus facilement la membrane de la cellule cancéreuse et venir accélérer le processus de cancérisation déjà initié.

L'action inhibitrice de la multiplication des cellules en voie de cancérisation a été longuement mise en évidence sur toute sorte de matériel biologique (plantes, cellules en culture *in vitro*, cancers expérimentaux et cancers des humains), toujours avec le même succès. C'est que, agissant ainsi aux tous premiers stades de la duplication de son génome, cela met en jeu un principe général du processus cancer. Ainsi, pratiquement toutes les formes de cette terrible maladie sont sensibles aux deux extraits anti-cancéreux et peuvent être combattues grâce à ces plantes.

Ces inhibitions ont été longuement confirmées *in vivo* d'abord dans le cancer des plantes, puis dans divers cancers des animaux

Fig. 6 : Extrait de *Genetics and Molecular Biology*, 23, 1, 29-33.

Pourcentage de cellules cancéreuses détruites en 48 heures par 100 ug/ml d'extrait de Pao pereira Beljanski

Cancer cell Type	% inhibition
Cerveau	
U 251	99.64
CCF-STTG-1	97.71
SW 1088	97.82
C6	94.04
Côlon	
LoVo	95.35
CaCo-2	95.26
Foie	
Sk-Hep 1	94.48
Reins	
A 498	95.66
Peau	
G-361	96.61
Ovaires	
ES 2	97.86
SW 626	95.57
Seins	
ZR-75-1	83.78
MCF-7	89.76
Pancréas	
MIA PaCa2	97.41
Prostate	
PC3	85.28
TT	91.17

(Le tableau a été recalculé en % d'hinibition des cellules cancéreuses ce qui le rend plus lisible que par la présentation du % des cellules encore vivantes, présentée dans la publication originale.)

et enfin chez de très nombreux malades. On peut à cet égard consulter les nombreux témoignages de malades parus dans le *Dialogue 2009* que fait paraître l'Association CIRIS.

Des publications américaines récentes confirment et étendent le mode d'action anticancéreux des deux extraits végétaux.

Le *Pao pereira* et le *Rauwolfia vomitoria* n'ont aucun effet adverse, peuvent être utilisés soit seuls soit en association avec les traitements classiques, en traitement curatif comme en traitement préventif.

III. La prévention.

Le *Pao pereira* et le *Rauwolfia vomitoria* sont parfaitement tolérés par les patients, sont exempts d'effet négatif sur les ADN et sur les cellules saines. Ils peuvent donc être utilisés à long terme, en prévention.

Pour agir à titre préventif, il faut en effet disposer de substances qui n'apportent aucun effet secondaire vis-à-vis des cellules saines et surtout vis-à-vis des cellules de l'immunité.

Comme chacun sait, les traitements classiques de ces maladies (chimiothérapie, radiothérapie), sont très agressifs et détruisent les cellules immunitaires (globules blancs, plaquettes et globules rouges).

L'immunité protège l'organisme contre les maladies et les infections, en particulier contre les infections nosocomiales, si fréquentes en milieu hospitalier et responsables du décès d'un grand nombre de personnes traitées par la chimiothérapie ou la radiothérapie.

En outre, et comme on le lira plus loin, Mirko Beljanski a mis au point des molécules biologiques (toujours naturelles) capables de promouvoir sélectivement la genèse des cellules de l'immunité.

Cet article est paru dans la **Lettre d'informations aux adhérents du CIRIS** de juin 2009.

Avec l'accord du CIRIS, nous le publions ici dans son intégralité :

- Dans le contexte d'un environnement pollué et déséquilibré, il est très difficile, sinon impossible d'échapper à cette pollution. Nous avons souvent dénoncé le manque de tests de cancérogenèse au profit des seuls tests de mutagenèse, mais nous prêchons dans le désert. Trop d'intérêts industriels sont en jeu, d'habitudes laxistes sinon de connivences instaurées, de lobbies à l'œuvre pour empêcher toute mesure efficace de venir changer les comportements.

Les arguments que généralement les industriels opposent à ceux qui dénoncent les polluants dans tel ou tel produit sont faux. Ils disent : nous avons dosé la quantité de tel polluant dans notre produit et trouvé des doses qui ne peuvent rendre compte de pathologies graves.

C'est faux pour la simple raison que les doses même minimes s'ajoutent les unes aux autres pour déstabiliser l'ADN (nos gènes) de façon additive et cumulative comme cela a été montré voici de longues années par Mirko Beljanski et plusieurs fois confirmé dans diverses publications assez récentes (des références sont mentionnées dans le dernier « Dialogue-Recueil II » que CIRIS vient de faire paraître). L'ADN porteur des messages qu'expriment les gènes, est une molécule tridimensionnelle flexible qui fixe les polluants. Ce faisant, la structure spatiale de la molécule évolue ce qui altère les messages délivrés sous forme d'ARN et de protéines.

Ces dernières à leur tour altèrent la conformation de l'ADN en un processus qui n'a plus de raisons de s'arrêter. Les tissus précancéreux ou cancéreux, qui comportent des ADN déstabilisés se divisent très rapidement. Une fois légèrement déstabilisé l'ADN devient très fragile et très susceptible à toute nouvelle molécule. Il se déstabilise plus encore, se duplique beaucoup plus vite et les messages ne sont plus conformes.

Ainsi ces polluants, dont certains sont mutagènes mais dont la plupart sont simplement déstabilisants, conduisent à toutes sortes de maladies très graves.

Dans un tel contexte, ce qui reste possible pour se protéger n'est cependant pas négligeable. Nous pourrions le résumer par trois mots : information, hygiène de vie, prévention.

IV. Confirmations

Les travaux de M.Beljanski avaient, en son temps été plusieurs fois confirmés par des scientifiques ou des médecins en Europe. Mais dans le climat d'hostilité farouche que déclenchaient ces résultats, même ces confirmations étaient contestées.

L'innocuité d'une part, l'action anticancéreuse du *Pao pereira* ou du *Rauwolfia vomitoria* (ou d'un mélange de ces deux extraits) d'autre part ont maintenant été confirmées de façon scientifique puis médicale par une équipe de recherche de Columbia Hospital à New York. Ils ont expertisé, confirmé et publié. De façon plus précise que M.Beljanski en son temps (les techniques ont évolué depuis lors !) ils ont montré que les deux extraits *Pao pereira* et *Rauwolfia vomitoria* induisent l'apoptose des cellules cancéreuses (mort de ces cellules) sans affecter la survie des cellules saines.

D.L.Bemis, J.L.Capodice, P.Gorroochurn, A.E.Katz et R.Buttyan : **Anti-prostate cancer activity of Beta-Carboline Alkaloid enriched extract from Rauwolfia vomitoria**. *International. Journal.Oncology*.29 : pp. 1065-1073, 2006.

D.L.Bemis, J.L.Capodice, M.Desai, A.E.Katz, R.Buttyan : **Beta-Carboline Alkaloid- Enriched Extracr from the Amazonian Rain Forest Tree Pao Pereira Suppresses Prostate Cancer Cells.** *Journal of the Society for Integrative Oncology*, Vol 7, No 2 (Spring), 2009 : pp. 59-65.

Enthousiasmés par ces résultats, ils ont procédé à une expérimentation clinique de prévention sur des hommes ayant un antigène PSA trop élevé et risquant à tout moment de développer un cancer de la prostate. Les résultats, qui sont en cours de publication, ont montré que ces patients avaient une diminution du taux de PSA en présence d'un mélange de *Pao* et de *Rauwolfia* et que par ailleurs ils ne développaient

pas, comme on pouvait s'y attendre, de cancer de la prostate. Ces médecins hospitaliers des États-Unis n'ont pas hésité à donner des interviews écrites et orales pour exposer leurs bons résultats. Une publication est prévue à l'issue de toutes les données et calculs de statistique.

Sans avoir eu la possibilité d'étudier les mécanismes de façon aussi précise qu'à Columbia Medical Center par lesquels les deux plantes anticancéreuses empêchent la multiplication des cellules cancéreuses, Beljanski savait déjà par observation que l'association des deux extraits était particulièrement efficace. Le mécanisme fin mis en évidence par les chercheurs américains a confirmé cela et en a donné une explication moléculaire en montrant que leurs deux modes d'action diffèrent. Ainsi, l'association permettait d'attaquer la cellule cancéreuse sous deux angles qui convergent vers sa destruction.

Ces résultats ne surprennent pas ceux qui depuis longtemps ont eu connaissance des résultats obtenus par Beljanski et son équipe tant dans le cancer des plantes que dans celui des souris, et plus tard des humains. Depuis 17 ans de nombreux malades se réunissent chaque premier week-end de septembre au séminaire de la Recouvrance à Saintes, en Charente-Maritime, pour témoigner. Toutes sortes de malades aux pathologies graves et variées viennent, émus, parler de leur parcours médical et de leur satisfaction d'avoir utilisé les produits Beljanski. (On peut se procurer le Dialogue de l'Association C.I.R.I.S. où figurent de très nombreux témoignages.)



V. Pao est aussi un antiviral

Dans les années 80 où le sida faisait rage et où l'on ne disposait que de l'AZT pour traiter les malades, M.Beljansi a montré que l'extrait de *Pao pereira* avait, outre ses qualités d'anticancéreux puissant, la capacité d'enrayer la multiplication des virus, en particulier des virus ayant un ARN comme génome. Entravé dans tous ses efforts par l'hostilité de l'Institut Pasteur, et des industries pharmaceutiques, M.Beljanski ne put, pendant longtemps, que montrer diverses inhibitions sur les enzymes permettant la multiplication des virus.

Puis il eut, grâce à une équipe de recherche d'autres centres, la possibilité de montrer l'efficacité du *Pao pereira* contre le virus de la grippe chez la souris, et, de proche en proche, contre des virus de végétaux, virus à ARN, comme l'était le virus du sida, et également contre divers virus ayant pour génome un ARN ou un ADN (hépatites par ex.).

Puis, sous la demande express de médecins puis de malades, il fournit ce précieux produit à des malades atteints de sida déclarés ayant des maladies opportunistes. Il faut se souvenir qu'à cette époque des premiers ravages du sida, il n'y avait pas encore de traitement disponible. Puis il y eut l'AZT, mais dont les effets secondaires décourageaient de nombreux malades.

À la grande joie de tous, le *Pao pereira* s'avéra d'une efficacité sans pareille.

Cela fit du bruit, déchaîna la rage de tous ceux qui avaient des intérêts directs ou indirects dans l'AZT ou dans certains produits chimiques utilisés, provoqua tant de haine et d'hostilité que, dégoûté, Beljanski se détourna de ce problème malgré les succès incontestables de cette stratégie naturelle et les difficultés que bien des malades devaient affronter. Encore aujourd'hui ou cependant les traitements par les trithérapies représentent un très grand progrès par rapport à l'AZT, il y a des effets secondaires et des résistances.

Le lecteur intéressé par cette saga pourra lire le beau livre consacré au premier malade du sida déclaré ou voir des témoignages dans *Dialogue* ou dans d'autres livres.

- *Enquête sur un survivant illégal* - Sophie Chervet - Guy Trédaniel Éditeur.
- *Chronique d'une « Fatwa » scientifique* - Monique Beljanski - Guy Trédaniel Éditeur.

- On peut trouver des témoignages avec coordonnées :
  Soit sur internet www.beljanski.com
  Soit dans le *Dialogue*, recueil N°2, édition de 2009 que l'on peut se procurer au secrétariat des bénévoles du CIRIS
  Répondeur-fax : 05 46 75 39 75 Téléphone : 04 74 56 58 00

Le bouche à oreille fit merveille, en particulier en Bretagne où furent traités en premier quelques cas spectaculaires, chez des malades atteints de cancer ou du sida. Jean Le Guen, premier malade d'un cancer très grave est aujourd'hui, 25 ans après, toujours parmi nous. Aussi, de nombreuses demandes affluèrent de toute la France, puis des pays voisins. Mais, malgré l'efficacité et l'absence d'effets négatifs, les travaux de Beljanski ne furent jamais admis par les autorités de santé de France qui persécutèrent le chercheur jusqu'à son dernier jour sans jamais être en mesure d'infirmer aucun de ses résultats, scientifiques ou médicaux.

Pour rester proche du sujet qui, ici, est l'objet de ce livre, le maintien d'un état de santé satisfaisant malgré l'augmentation constante de la pollution à tous les niveaux, 4 points nous semblent absolument nécessaires :

- **Connaître les dangers**, ce que Dany Toussaint a très bien réalisé dans la première partie de ce livre.

- **Comprendre comment agissent** la plupart de ces substances dangereuses, ce que nous avons tenté d'expliquer grâce à la destabilisation de l'ADN et à l'Oncotest.

- **Apprendre, s'informer** sur l'existence de moyens simples et non toxiques mais agissant de façon préventive ou curative.

- **Vivre sainement**, en tirant la leçon de l'ensemble de ces données.

Si malgré tous ces efforts, nous sommes rattrapés par la maladie, il ne faut pas s'abandonner au désespoir, mais prendre en considération plusieurs points de toute première importance dans le traitement, points que nous allons développer maintenant.

VI. Les synergies

Il y a **synergie** lorsque deux modes d'action différents se conjuguent pour amplifier l'action souhaitée.

Nous avons vu que l'association des deux extraits *Pao pereira* et *Rauvolfia vomitoria* permettait une attaque double de la cellule cancéreuse, comme cela a été brillamment démontré par l'équipe scientifique de Columbia Hospital (États-Unis).

En son temps, Mirko Beljanski avait tiré la leçon des réponses obtenues dans l'Oncotest. En présence de tous les cancérogènes authentiques, l'ADN-cancer était immédiatement déstabilisé et sa synthèse grandement amplifiée. Le temps d'incubation dans la réaction *in vitro* est trop court pour voir la déstabilisation cumulative et progressive de l'ADN sain mais celle-ci se fait au cours du temps, comme l'a bien montré D.C.Malins.

Mirko Beljanski avait aussi montré qu'à des doses relativement faibles, les produits utilisés en chimiothérapie du cancer déstabilisaient l'ADN à faibles doses mais qu'à fortes doses ils inhibaient la capacité de l'ADN à s'autorépliquer (passé 30-35 % de déstabilisation, l'ADN est inactivé). Les deux principes anticancéreux de plantes ne se fixant que sur les seuls ADN déstabilisés (principe même de leur sélectivité d'action) il devait y avoir une synergie entre des doses pas trop fortes de chimiothérapie et les plantes anticancéreuses.

Fig. 9. Synergie extrait Rauwolfia et CCNU Tableau de la survie.

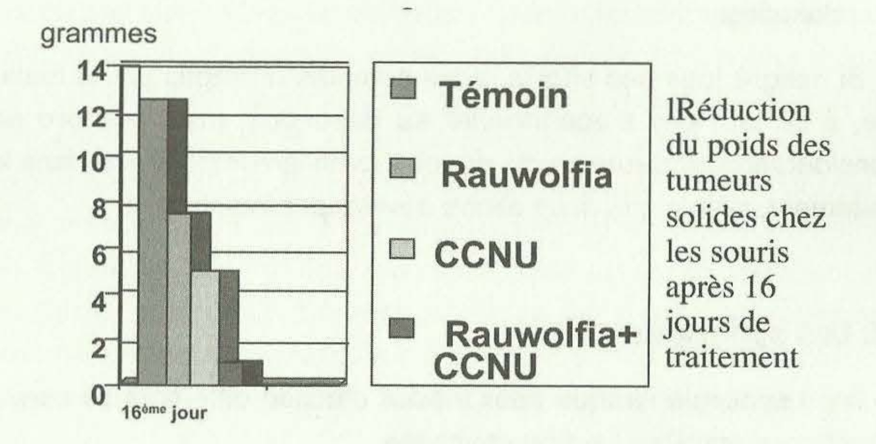
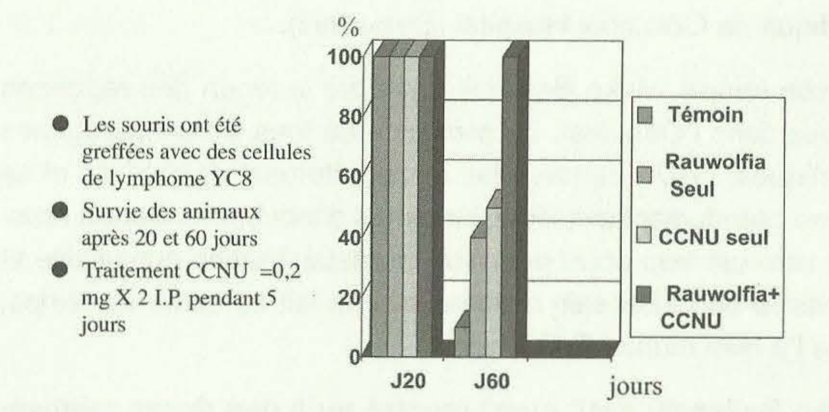


Fig. 10. Tableau poids des tumeurs.



Ce qu'il montra dans une longue série d'expériences.

Les médecins hospitaliers donnent des doses fortes de chimiothérapies pour être dans la zone d'inactivation ou l'ADN n'est plus fonctionnel et ainsi traiter les patients. Mais ces doses sont hautement toxiques pour de nombreuses cellules saines, les cellules du sang en particulier, nous y reviendrons. Lorsqu'en fin de cycle de ces traitements agressifs, le malade élimine peu à peu la chimiothérapie, il se retrouve avoir dans son sang des doses faibles de cette chimiothérapie, doses qui stimulent soit les cellules cancéreuses restantes, soit même induisent de nouvelles cellules à se cancériser, par le biais de la déstabilisation. L'induction par la chimiothérapie de cancers secondaires ou de récidives n'est un secret pour personne.

De nombreuses expériences, de nombreux malades ont expérimenté l'association des produits Beljanski durant et après leur chimiothérapie. Ils ont très largement confirmé d'une part l'amplification d'efficacité de l'association par rapport à ce que chacun séparément pouvait apporter, et d'autre part le fait que l'association minimisait les effets secondaires de la chimiothérapie sans pour autant la rendre moins efficace, bien au contraire, confirmant pleinement les résultats obtenus autrefois chez les animaux de laboratoire.

Nous avons donc une double synergie à notre disposition : entre le *Pao pereira* et le *Rauwolfia* mais aussi entre la chimiothérapie et ces deux extraits de plante.

VII. Immunité

Maintenant il est un autre problème bien connu des malades et des thérapeutes :

La perte des cellules sanguines lors de chimiothérapies anticancéreuses.

Il est bien connu que la chimiothérapie, les radiations ionisantes et certains médicaments toxiques, détruisent les cellules de la moelle

osseuse, où se forment les cellules sanguines. Or ces cellules doivent se renouveler sans cesse et elles sont essentielles à l'organisme.

Les globules blancs (leucocytes, lymphocytes, Natural Killers, etc.) ont pour tâche de protéger l'organisme des infections et des cellules malades.

Les globules rouges assurent l'oxygénation du sang, condition essentielle aux synthèses cellulaires. Leur destruction par les traitements classiques libère du fer sous forme de ferritine. Or le fer stimule la prolifération des cellules cancéreuses.

Les plaquettes sanguines (encore appelées thrombocytes) permettent au sang une coagulation normale, sans laquelle il y a risque d'hémorragie.

Souvent les cancérologues doivent interrompre les cycles de chimiothérapie car la destruction de ces précieuses mais fragiles cellules ne permet pas de continuer le traitement. D'autre part, c'est au moment même ou le malade a le plus besoin de se défendre contre la maladie et contre les infections si fréquentes en milieu hospitalier, que bien malencontreusement, ses défenses naturelles se trouvent détruites.

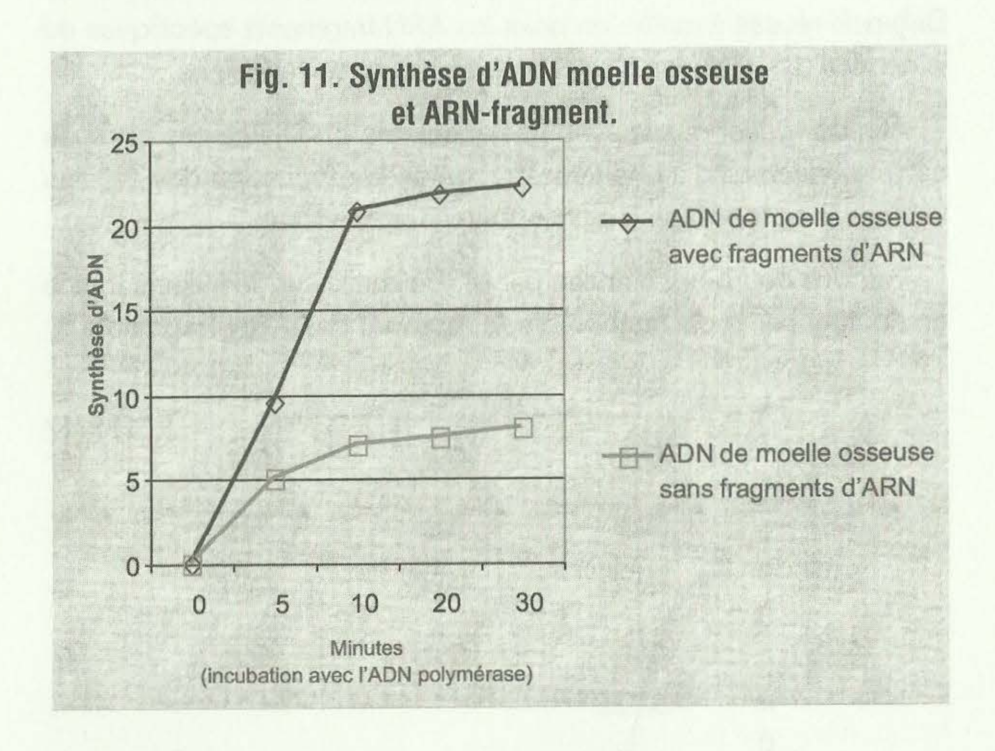
Les radiations, celles destinées à traiter le malade, ou celles subies dans la vie moderne (transformateurs, micro-ondes, portables, scanners, mammographies, radios, vol en avion, etc.) altèrent également l'immunité des gens fragiles. On le sait, mais dans la pratique courante, on ne propose rien pour s'en prémunir.

Conscient et tourmenté par ces problèmes qui représentent un obstacle très important pour les traitements des cancers et la survie des malades, Mirko Beljanski et sa petite équipe ont consacré de longues années à ce problème.

Copié sur le modèle de ce que fait la nature pour promouvoir les défenses naturelles, ils ont mis au point des ARN-fragments qui catalysent une genèse accélérée des ADN des seules cellules saines de la moelle osseuse. La SELECTIVÉ d'action sur un seul des deux types d'ADN, pour en initier la duplication lorsque c'est une « bonne » cellule, ou au contraire l'entraver lorsque c'est une cellule maligne, était depuis toujours au cœur des préoccupations du chercheur.

L'initiation de la duplication d'un ADN consiste à lui fournir en abondance le groupement chimique nécessaire à la reprise de la synthèse. En d'autres mots, l'ARN-fragment n'est pas introduit dans l'ADN, il est uniquement là pour amorcer une réaction (on peut dire pour la catalyser), après quoi, il est détruit par les enzymes présents.

La duplication accélérée de l'ADN engendre une accélération de la synthèse des cellules souches de la moelle osseuse, et partant des diverses cellules de l'immunité.



Ce fut un long et très laborieux travail que de trouver la méthode d'obtention d'ARN-fragments sélectifs comme amorceurs de la duplication des ADN de la moelle osseuse.

Là encore, au lieu d'encouragement et de soutenir ses travaux, Beljanski fut à chaque instant de sa vie mis en difficulté par son patron, Jacques Monod, puis par la « cour » de celui-ci, qui par servilité ou intérêt n'avait de cesse que d'anticiper et d'amplifier l'hostilité du patron. Le milieu scientifique est rongé de jalousies et d'intérêts contraires. L'originalité et le non-conformisme du chercheur dont les idées très en avance sur son temps et toujours proches de ce que la nature elle-même a prévu, s'opposaient aux idées conventionnelles de son milieu, très lié à l'industrie pharmaceutique et tous ses réseaux d'intérêts. Cela ne pouvait que conduire à une guerre de tous les instants. Cependant, malgré des difficultés incroyables, le petit groupe soudé autour de Beljanski réussit à mettre au point les ARN-fragments spécifiques de la genèse des globules blancs et des plaquettes sanguines.

Afin de vérifier que la synthèse accélérée d'ADN moelle osseuse correspondait bien à une accélération de la production des cellules immunitaires, des lapins chimio-traités furent utilisés.

Voici les courbes obtenues par M. Beljanski sur des lapins traités en continu par la chimiothérapie et recevant des ARN-fragments :

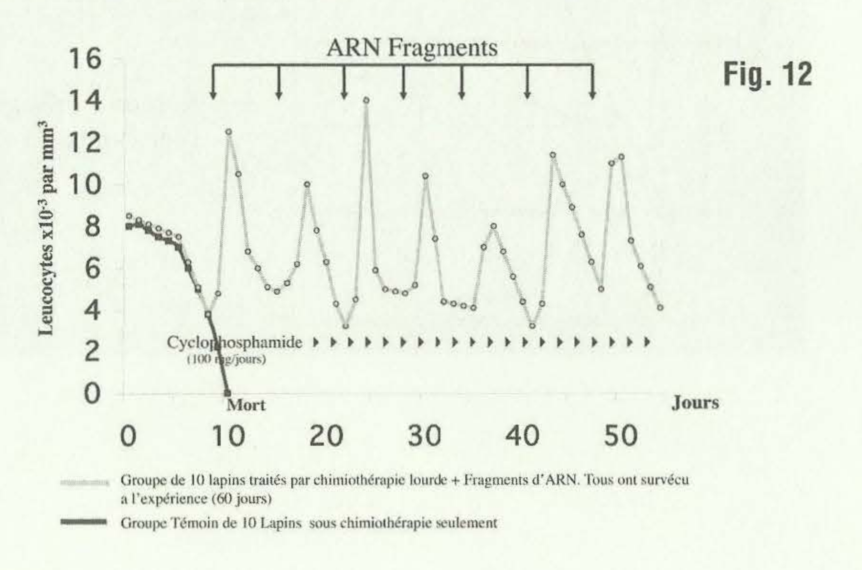


Fig. 12

(À noter que les mêmes courbes se présentent pour les plaquettes) Fig. 12

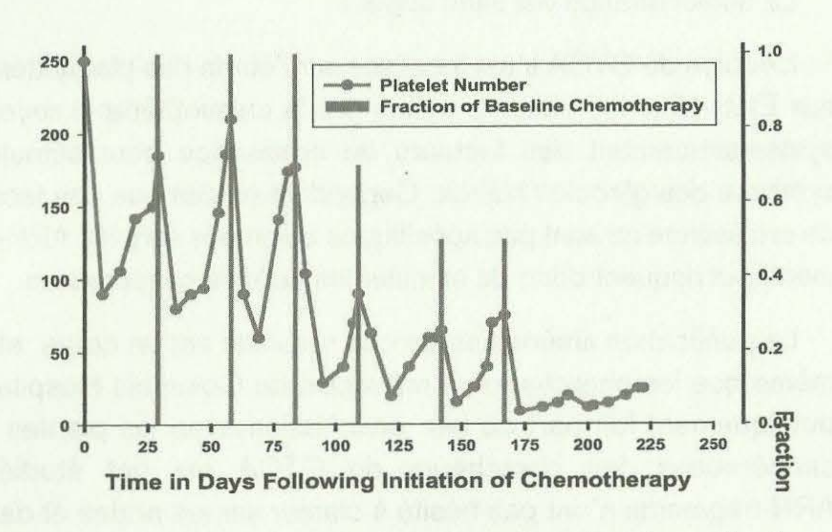
On voit que sans ARN-fragment les lapins meurent en une dizaine de jours, mais que ceux recevant régulièrement une dose d'ARN-fragments récupèrent immédiatement un taux excellent de globules blancs, taux qui est à nouveau abaissé par la chimiothérapie (cyclophosphamide en continue).

La courbe de restauration des plaquettes est pratiquement identique.

Dans l'impossibilité où Mirko Beljanski fut constamment empêché en France de développer cet excellent produit, naturel et sans aucune toxicité, il fallut attendre plus de 30 ans et la mort du chercheur pour qu'enfin ces produits soient largement développés aux États-Unis par Natural Source Int, sous le nom de ReaLBuild.

Confirmations aux États-Unis

Tableau : Thrombocytopenie (perte des plaquettes) consécutive à la chimio sans ARN- fragments



La Fig. 13 représente la perte des plaquettes chez des patients humains non protégés par les ARN-fragments (avec la permission du CTCA).

Voici la courbe obtenue au prestigieux Centre de Traitement du Cancer d'Amérique (CTCA) chez des malades cancéreux traités par la chimiothérapie et recevant les ARN-fragments qui aujourd'hui portent le nom de ReaLBuild.

Recurrent Breast Cancer Patient undergoing
ReaL Build[R] Protected Adriamyocin/Cytoxan Chemotherapy

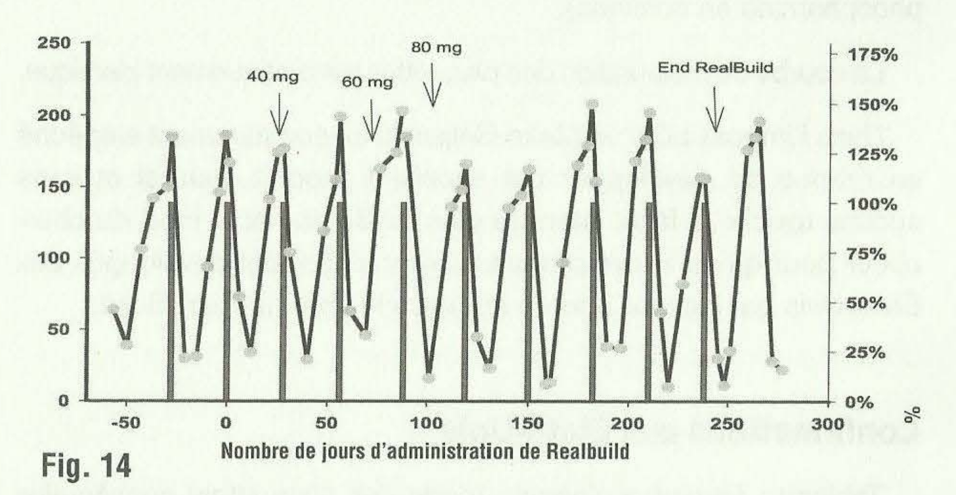


Fig. 14

Chaque barre verticale correspond à une cure de chimiothérapie forte.

La démonstration est sans appel !

L'équipe du CTCA s'est focalisée sur l'étude des plaquettes, car aux États-Unis les patients traités par la chimiothérapie reçoivent systématiquement des facteurs de croissance pour stimuler la synthèse des globules blancs. Cependant on sait que ces facteurs de croissance ne sont pas spécifiques comme le sont les ARN-fragments, et risquent donc de stimuler les cellules cancéreuses.

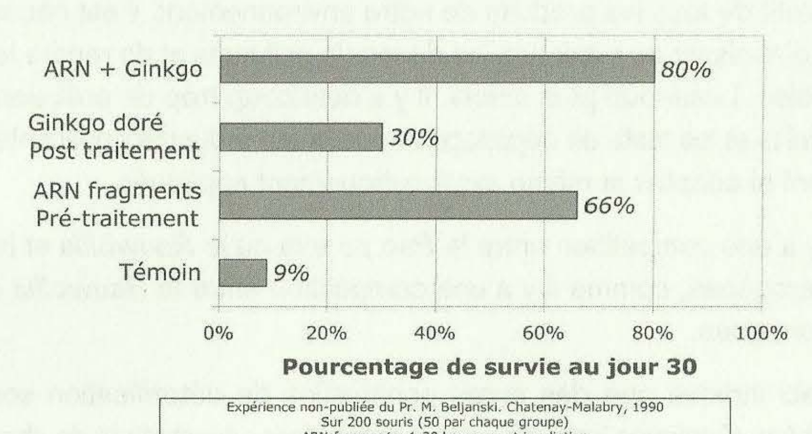
La publication américaine de ces résultats est en cours et, de même que les chercheurs et médecins de Columbia Hospital ont publiquement fait part de leur satisfaction avec les plantes anti-cancéreuses, les chercheurs du CTCA qui ont étudié les ARN-fragments n'ont pas hésité à clamer sur les ondes et dans la presse leur satisfaction et l'importance que les ARN-fragments présentaient dans le traitement classique du cancer.

VIII. Un régulateur : le Ginkgo V

Pour lutter contre les effets nocifs des radiations, Beljanski a également conçu un extrait particulier à base de feuilles de *Ginkgo biloba*. L'industrie pharmaceutique produit divers extraits de cette même plante, mais l'époque de récolte différant ainsi que le mode de préparation particulier de l'extrait Beljanski font que ce produit n'a pas les mêmes propriétés que les extraits pharmaceutiques.

Conçu pour faciliter la réparation des tissus après brûlures (rayons) Fig. 15 ou chirurgie, l'extrait de *Ginkgo biloba* ainsi préparé s'est avéré non seulement fort utile pour protéger des rayons (fibrose radique en particulier) mais également pour cicatriser et normaliser le fonctionnement de certaines protéines que la maladie, ou des traitements agressifs avaient altérés. Il protège des cassures chromosomiques qu'engendrent les rayons et son apport est très bénéfique lors de la radiothérapie. Cet extrait s'est révélé également de tout premier intérêt dans le traitement de diverses maladies autoimmunes car c'est un excellent régulateur enzymatique. Comme tous les produits Beljanski, c'est un produit naturel et dépourvu de tout effet toxique.

Fig. 15. Survie de la souris ayant subi une gamma-irradiation à doses très fortes.



Détoxifier

Enfin et pour terminer ce tour d'horizon nous rappellerons, avec Dany Toussaint, l'utilité de la détoxification.

On ne peut malheureusement contrôler notre alimentation, les boissons, l'environnement, l'air que nous respirons, etc. Malgré tous nos efforts, notre organisme sera quand même agressé par tous ces agents toxiques répandus inconsidérément dans tout l'environnement et responsables de l'augmentation considérable non seulement des cas de cancer, mais des maladies auto-immunes, du nombre croissant de maladies dégénératives, des allergies, de l'asthme, de l'Alzheimer, etc.

Souvent, les industriels, pour se justifier face aux critiques accusant tel ou tel de leur produit de contenir un agent toxique, répondent que les tests montrent que ce produit est en dose inférieure à celle pouvant apporter un danger à l'organisme.

Cet argument ne tient pas, car on sait que le danger lié à l'effet de déstabilisation de l'ADN entraînant sa dysfonction est additive et cumulative.

S'il n'y avait qu'une seule substance toxique, la déstabilisation de l'ADN serait minime et très lente. Mais en raison de l'effet additif et cumulatif de tous les produits de notre environnement, il est nécessaire d'abaisser au maximum les doses de polluants et de rendre les contrôles beaucoup plus stricts. Il y a beaucoup trop de collusions d'intérêts et les tests de dépistage imposés aux industries polluantes ne sont ni adaptés ni même systématiquement appliqués.

Il y a une compétition entre le *Pao pereira* ou le *Rauwolfia* et les cancérogènes, comme il y a une compétition entre le *Rauwolfia* et les hormones.

Ceci indique que des cures ponctuelles de détoxification sont possibles. Quelques jours de prise à fortes doses permettent de chasser les éventuels cancérogènes déjà fixés sur les ADN. La prévention par des cures régulières d'extraits de *Pao pereira* ou de *Rauwolfia* permet d'éliminer certains toxiques préalablement fixés aux ADN (il y a compétition au niveau des sites de fixation, comme l'a montré Beljanski). C'est aussi le moyen de tuer toute mauvaise cellule, avant même qu'elle ne puisse dégénérer en tumeur.

Bien évidemment, il n'est pas possible de promettre qu'il n'y aura ni cancer ni récidive car les interactions sont trop multiples et trop complexes dans un organisme pour connaître tous les paramètres. Mais ce que l'on peut promettre, c'est de donner le maximum de chance de santé, sans aucun effet secondaire néfaste.

La santé dépend de nombreux paramètres : de notre constitution, de notre environnement, de notre mode de vie. Ne pouvant tout contrôler, il est nécessaire de disposer d'un éventail de traitements de détoxification. Mais cela doit aussi s'accompagner d'une politique de santé attentive, de cures préventives pour les personnes à risque, de soutien de l'immunité, notamment chez les personnes âgées dont le renouvellement cellulaire est moins efficace. Enfin une vigilance alimentaire et une hygiène de vie est la toute première ordonnance de santé.

Dans cet esprit Sylvie Beljanski, fille de Monique et Mirko Beljanski a créé toute une ligne de produits destinés à la « détoxification » et à la restauration de l'équilibre de santé avec des vitamines naturelles et des minéraux et enzymes de qualité.

Le produit phare de cette ligne s'appelle « Signature Chelate by Sylvie Beljanski » et est constitué de glutathion pour stimuler les fonctions hépatiques, de chlorelle pour éponger les toxines, humifulvate ® pour absorber les métaux lourds et fibres pour favoriser leur élimination.

Pour toute information supplémentaire : info@beljanskifondation.com

Ce n'est qu'au prix de ces efforts que l'on peut espérer raisonnablement mettre toutes les chances de son côté pour, comme le disait joliment mon père, vivre le reste de son âge.

Les contrefaçons

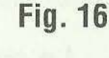
Il existe toujours des petits malins à l'affût de bénéfices faciles sans investir de longs efforts à faire des recherches difficiles, en usurpant la bonne réputation qu'au cours de presque 30 ans, les produits Beljanski ont acquis partout en Europe.

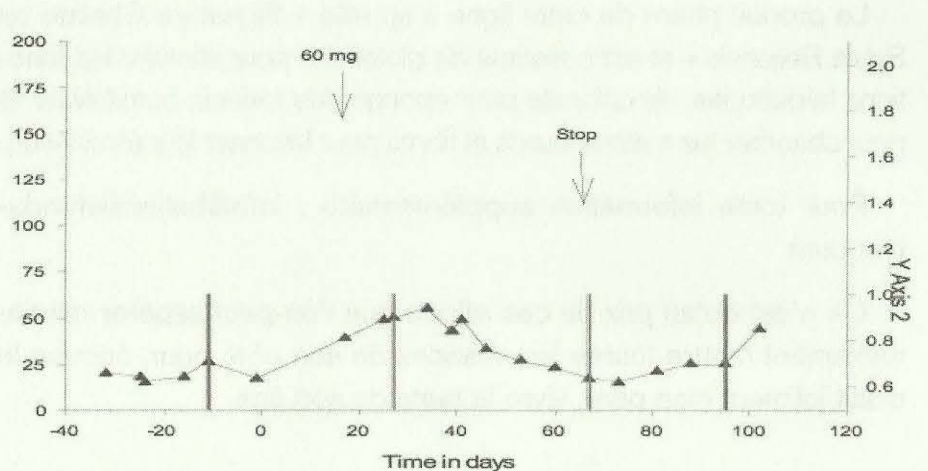
Donc, il y a plus d'une dizaine de sociétés qui prétendent distribuer soit « les produits Beljanski », soit des produits agissant « tout comme » les produits Beljanski. Or ces diverses sociétés n'ont jamais fourni de garantie de conformité, de contrôles, et d'activité. Aucune expertise ni recherche n'a été effectuée par les fabricants de ces contrefaçons.

Il y a des contrefaçons pour les extraits de plantes comme pour les ARN-fragments.

Les médecins hospitaliers de CTCA ont fait en parallèle une étude clinique des vrais ARN-fragments Beljanski et des ARN-fragments préparés selon les données d'autres sociétés prétendant faire « comme les ARN-fragments Beljanski ».

La comparaison des figures ci-dessus, obtenues avec les ARN-fragments préparés comme l'a défini le chercheur et les ARN fragments ici préparés comme indiqué par les contre-façonniers est éloquente.


Fig. 16



Conclusion

« Mieux vaut prévenir que guérir », cette formule est d'actualité plus que jamais.

Prévenir pour vivre, pour survivre !

Il y a des stades de non-retour, nous n'aurons plus le temps ni les moyens de « guérir » si nous restons dans les mêmes conditions du déclenchement de la maladie. Cassons la logique pollution-maladie en diminuant notre exposition aux polluants environnementaux.

Vivons et consommons, bon, propre et éthique, c'est le seul levier possible d'un changement global et il dépend surtout de nous. Sachons évoluer pour sauver un mode de vie meilleur, plus adapté à notre bonne santé et à la survie de notre planète, puisque tout est lié.

Ce chemin est déjà pris, hommes et femmes de bonne volonté, de moins en moins isolés, collectivités, associations de consommateurs, communes qui organisent des cantines bio, mairies qui mettent en place l'arrêt d'herbicides sur leur commune, qui interdisent les biberons au bisphénol A dans leurs crèches, sans attendre que l'État se décide enfin à le faire.

Le Grenelle de l'environnement, nous devons y prendre part en tant que citoyens tous les jours, dans chaque geste du quotidien, à travers nos achats, notre nouveau mode de vie plus sain, plus sobre, plus raisonné et raisonnable en accord avec une éthique globale... Ça bouge enfin ! l'espoir renaît mais restons vigilants et actifs.

Renversons la logique pollution-maladie en nettoyant notre organisme de nos pollutions intérieures.

Nous avons à notre disposition des « outils » pour nous toxique jusqu'au fond de nos cellules, nettoyer notre terrain pour une prévention bien conduite, sans effet secondaire.

" Entrons tous ensemble dans la résistance constructive ! "

Annexes

Liste des publications

1. À propos du microdosage du ribose dans les acides nucléiques et leurs dérivés:

a) M. BELJANSKI, M. MACHEBOEUF, *C.R. Soc. Biol.* 1949, CXLIII, pp.174-175.

b) M. BELJANSKI, *Ann. Inst. Pasteur*, 1949, 76, pp.451-455.

2. - F. GROS, M. BELJANSKI, M. MACHEBOEUF, F. GRUMBACH, «Comparaison biochimique d'une souche bactérienne sensible à la streptomycine avec une souche résistance de même espèce». *C.R. Acad. Sci.*, 1950, 230, pp.875-877.

3. - F. GROS, M. BELJANSKI, M. MACHEBOEUF, «Mode d'action de la pénicilline chez *Staphylococcus aureus.* Inhibition d'un système enzymatique extrait des bactéries ». *C.R. Acad. Sci.*, 1950, 231,pp.184-186.

4. - F. GROS, M. BELJANSKI, M. MACHEBOEUF,« Action de la pénicilline sur le métabolisme de l'acide ribonucléique chez *Staphylococcus aureus* ». *Bull. Soc. Chim. Biol.*, 1951, 33,pp.1696-1717.

5. - F. GROS, M. BELJANSKI, M. MACHEBOEUF, F. GRUMBACH, F. BOYER, « Activité biologique des combinaisons streptomycine-acides gras ». *C.R. Acad.*, Sci., 1951, 232,pp.764-766.

6. - M. BELJANSKI, « Étude de souches bactériennes résistantes à des antibiotiques. Comparaison avec des souches sensibles de mêmes espèces ». *Ann. Biol.*, 1951, 27, pp.775-780.

7. - M. BELJANSKI, « *Étude des souches bactériennes résistantes à des antibiotiques. Comparaison avec des souches sensibles de mêmes espèces* ». Thèse de Doctorat ès Sciences d'État, Université Paris-la Sorbonne, 1951, Paris, Librairie Arnette,1952.

8. - M. BELJANSKI, « Action de la cocarboxylase sur le métabolisme des acides nucléiques chez *Staphylococcus aureus* sensible et résistant à la streptomycine ». 2e Congrès Intern. de Biochimie, Paris,1952. Résumé des communications, 99.

9. - M. BELJANSKI, « Comparaison de souches bactériennes résistantes à des antibiotiques avec des souches sensibles de même espèce -I : Cas de la streptomycine ». *Ann. Inst. Pasteur*, 1952, 83, pp.80-101.

10. - M. BELJANSKI, « Comparaison de souches bactériennes résistantes à des antibiotiques avec des souches sensibles de même espèce - II : Cas de la pénicilline ». *Ann. Inst. Pasteur*, 1953, 84,pp.402-408.

11. - M. BELJANSKI, « Comparaison de souches bactériennes résistantes à des antibiotiques avec des souches sensibles de même espèce -III : Cas du sulfamide - IV : Cas de l'azoture de sodium ». *Ann. Inst. Pasteur*, 1953, 84,pp.756-764.

12. - M. BELJANSKI, « Comparaison de souches bactériennes résistantes à la streptomycine avec des souches sensibles de même espèce ». *C.R. Acad. Sci.*, 1953, 236,pp.1102-1104.

13. - M. BELJANSKI, F. GRUMBACH, « Étude biochimique d'une souche de *Mycobacterium tuberculosis* streptomycino-sensible et d'une souche streptomycino-résistance dérivée de la souche sensible ». *C.R. Acad., Sci.*, 1953, 236,pp.2111-2113.

14. - M. BELJANSKI, « Étude des acides nucléiques de souches bactériennes résistantes à la streptomycine et souches de mêmes espèces mais sensibles à l'antibiotique ». *Ann. Inst. Pasteur*, 1953, 85,pp.463-469.

15. - M. BELJANSKI, J.GUELFI, « Étude à l'aide du 32P de l'accumulation des acides nucléiques chez *Staphylococcus aureus* et *Salmonella enteritidis* résistants et sensibles à la streptomycine ». *Ann. Inst. Pasteur*, 1954, 86,pp.115-117.

16. - M. BELJANSKI, « L'absence de cytochromes et de certains systèmes enzymatiques dans un nouveau mutant d'*Escherichia coli* streptomycino-résistant. Comparaison avec la souche sensible dont il dérive ». *C.R. Acad., Sci.*, 1954, 238,pp.852-854.

17. - M. BELJANSKI, « L'action de la ribonuéclase et de la désoxyribonucléase sur l'incorporation de glycocolle radioactif dans les protéines de lysats de *Micrococcus lysodeikticus* ». *Biochim. Biophys. Acta.* 15,99.425-431.

18. - M. BELJANSKI, « Isolement de mutants d'*Escherichia coli* streptomycino-résistants dépourvus d'enzymes respiratoires. Action de l'hémine sur la formation de ces enzymes chez le mutant H-7 ». *C.R. Acad., Sci.*, 1955, 240,pp.374-376.

19. - M. BELJANSKI, « Formation d'enzymes respiratoires chez un mutant d'*Escherichia coli* streptomycino-résistant ne manifestant pas d'activité respiratoire ». 3ème Congrès Intern. Biochim., Bruxelles, 1955,p98 - Résumés des communications.

20. - R. LATARJET, M. BELJANSKI, « Photorestoration in porphyrinless mutants of *Escherichia coli* ». *Microbial Genetic Bulletin*, E. Witkin, 1955 - Résumés.

21. - M. BELJANSKI, « Reconstitution in vitro de la catalase ». *C.R. Acad.*, Sci., 1955, 241,pp.1353-1355.

22. - R. LATARJET, M. BELJANSKI, « Photorestauration de bactéries dépourvues de porphyrines ». *Ann. Inst. Pasteur*, 1956, 90, pp.127-132.

23. - M. BELJANSKI, M. S. BELJANSKI, « Sur la formation d'enzymes respiratoires chez un mutant d'*Escherichia coli* streptomycino-résistant et auxotrophe pour l'hémine ». *Ann. Inst. Pasteur*, 1957, 92,pp.396-412.

24. - M. BELJANSKI, S. OCHOA, "Protein bio-synthesis by a cell-free bacterial system" *Proc. Nat. Acad. Sci. Biochemistry*, 1958, 44, pp.494-500.

25. - M. BELJANSKI, M. S. BELJANSKI, VII-ème Congrès Intern. de Microbiol. Stockolm, 1958, Symposium, II. Discussions.

26. - M. BELJANSKI, S. OCHOA, "Protein bio-synthesis by a cell-free bacterial system" IV-ème Congrès Intern. Biochim. Vienne, 1958, p.49 - Résumés des communications.

27. - M. BELJANSKI, S. OCHOA, "Protein bio-synthesis by a cell-free bacterial system. II-Further studies on the amino acid incorporation enzyme". *Proc. Nat. Acad. Sci.*, 1958, 44, pp.1157-1161.

28. - M. BELJANSKI, « Identification de quatre kinases spécifiques des diphosphonucléosides dans une préparation enzymatique d'origine bactérienne ». C.R. Acad. Sci., 1959, 248,pp.1146-1448.

29. - M. BELJANSKI, « Synthèse de peptides par un système enzymatique en présence de nucléoside - triphosphates ». *C.R. Acad. Sci.*, 1960, 250,pp.624-626.

30. - M. BELJANSKI, "Protein biosynthesis by a cell-free bacterial system. III- Determination of new peptide bonds; requirements for the "amino acid incorporation enzyme" in protein biosynthesis" *Biochim. Biophys. Acta.*, 1960,41,pp.104-110.

31. - M. BELJANSKI, "Protein biosynthesis by a cell-free bacterial system. IV- Exchange of diphosphonucleosides with homologous triphosphonucleosides by the amino acid incorporation enzyme". *Biochim. Biophys. Acta.*, 1960,41,pp.111-115.

32. - M. BELJANSKI, "Ribonucleoside-5'-triphosphate dependent synthesis of peptides by the purified amino acid incorporation enzyme". *Progress in Biophysics and Biophysical Chemistry*, Pergamon Press, 1961, 11, p.238.

33. - M. BELJANSKI, « Ribonucléoside-triphosphates et synthèses de peptides spécifiques par des enzymes purifiés ». *Bull. Soc. Chim. Biol.*, 1961,43,pp.1018-1030.

34. - M. BELJANSKI, « Ribonucléoside-triphosphates et synthèse enzymatique de liaisons peptidiques ». Symposium sur les Acides Ribonucléiques et les Polyphosphates ». C.N.R.S., 1961,pp.474-475.

35. - M. BELJANSKI, M. S. BELJANSKI, « Synthèses de peptides spécifiques par un système enzymatique purifié d'*Alcaligenes faecalis* ». V[e] Congrès Intern. Biochim. Moscou, 1961,p.24.

36. - M. BELJANSKI, Discussions, Symposium sur la Biosynthèse des Protéines. Vème Congrès Intern. Biochim. Moscou, 1961.

37. - J.P. ZALTA, M. BELJANSKI, « Synthèse de peptides par des fractions subcellulaires préparées à partir du foie de rat ». *C.R. Acad. Sci.* 1961, 253,pp.567-569

38. - M. BELJANSKI, M. S. BELJANSKI, T. LOVINY, « Rôle des polypeptides-sybthétases dans la formation de peptides spécifiques en présence de ribonucléoside-triphosphates ». *Biochim. Biophys. Acta.*, 1962, 56, pp.559-570.

39. - M. BELJANSKI, « Participation of an RNA fraction in peptide synthesis in the presence of a purified enzyme system from *Alcaligenes faecalis* ». *Biochim. Biophys. Res. Comm.*, 1962, 8, pp.15-19.

40. - M. BELJANSKI, M. S. BELJANSKI, « Acide aminé - acide ribonucléique , intermédiaire dans la synthèse des liaisons peptidiques ». VI- *Biochim. Biophys. Acta.*, 1963, 72, pp.585-597.

41. - M. BELJANSKI, « ARN-messager: intermédiaire direct dans la synthèse des liaisons peptidiques ». Colloque International du C.N.R.S., Marseille, 1963, pp.39-44. (Mécanismes de régulation des activités cellulaires chez les micro-organismes).

42. - M. BELJANSKI, C. FISHER, M. S. BELJANSKI, « Le RNA messager, accepteur spécifique des L-acides aminés en présence d'enzymes bactériennes ». *C.R. Acad. Sci.*, 1963, 257, pp.547-549.

43. - M. BELJANSKI, C. FISHER, « Les ARN messagers gouvernant la synthèse « in vitro » des chaînes peptidiques en présence de polypeptides synthétases ». *Pathologie-Biologie*, 1965, 13, pp.198-203.

44. - M. BELJANSKI, "Messenger RNA dependent Synthesis of peptides by purified bacterial enzymes". *Bioch-Zeits*, 1965, 342,pp.392-399.

45. - M. BELJANSKI, « L'ARN isolé du virus de la mosaïque jaune du Navet, accepteur des l-acides aminés en présence d'enzymes bactériennes ». *Bull. Soc. Chim. Biol.* 1965, 47,pp.1645-1652.

46. - M. BELJANSKI, N. VAPAILLE, « Rôle des triterpènes dans l'attachement des l-acides aminés par des « ARN matriciels » ». *Eur. J. of Clin. Biol. Res.*, 1971,pp.897-908.

47. - M. BELJANSKI, P. BOURGAREL, « Isolement de di- et trinucléotides, sites spécifiques d'attachement d'arginine et de valine dans des ARN d' origines différentes ». *C.R. Acad. Sci.*, 1967,264,pp.1760-1763 (série D).

48. - M. BELJANSKI, C. FISCHER-FERRARO, « Nouvelle méthode de purification des polypeptides synthétases ». *C.R. Acad. Sci.*, 1967,264,pp.411-414 (série D).

49. - M. BELJANSKI, C. FISCHER-FERRARO, P. BOURGAREL, « Identification des sites d'attachement spécifiques d'arginine et de valine dans des ARN d' origines différentes ». VIII- *European J. Biochem.*, 1968,4,pp.184-189.

50. - C. FISCHER-FERRARO, M. BELJANSKI, « Nouvelle méthode de purification des polypeptides synthétases ». VII- *European J. Biochem.*, 1968,4,pp.118-125.

51. - M. BELJANSKI, P. BOURGAREL, « Isolement et caractérisation d'un RNA matriciel d'*Alcaligenes faecalis* ». *C.R. Acad. Sci.*, 1968, 266, pp.845-847.

52. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, « Synthèse chez *Escherichia coli* des ARN dont la structure primaire diffère de celle de l'ADN ». *C.R. Acad. Sci.*, 1968, 267, pp.1058-1060 (série D).

53. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, P. BOURGAREL, J. CHASSAGNE, « Synthèse chez les bactéries d'ARN nouveaux n'étant pas la copie de l'ADN ». *C.R. Acad. Sci.*, 1969, 269, pp. 240-243 (série D).

54. - M. BELJANSKI, P. BOURGAREL, M.S. BELJANSKI, « Showdomycine et biosynthèse d'ARN non complémentaire de l'ADN » - I -. *Ann. Inst. Pasteur*, 1970, 118,pp.253-276.

55. - M. BELJANSKI, P. BOURGAREL, M.S. BELJANSKI, "Drastic alteration of ribosomal RNA and ribosomal proteins in showdomycin-resistant *Escherichia Coli*". *Proc. Nat. Aca. Sci.* (USA), 1971,68,pp.491-495.

56. - M. PLAWECKI, M. BELJANSKI, « Transcription par la polynucléotide phosphorylase de l'ARN associé à l'ADN d'*Escherichia coli* ». *C.R. Acad. Sci.*, 1971,273,pp.827-830 (série D).

57. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, P. BOURGAREL, « ARN transformants porteurs de caractères héréditaires chez *Escherichia coli* showdomycino-résistant ». *C.R. Acad. Sci.*, 1971,272,pp.2107-2110 (série D).

58. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, P. BOURGAREL, « Episome à ARN » porté par l'ADN d'*Escherichia coli* sauvage et showdomycino-résistant ». *C.R. Acad. Sci.*, 1971, 272, pp.2736-3739 (série D).

59. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, P. MANIGAULT, P. BOURGAREL, "Transformation of *Agrobacterium tumefaciens* into a non-oncogenic species by an Escheria coli RNA" *Proc. Nat. Aca. Sci.* (USA), 1972,69,pp.191-195.

60. - M. BELJANSKI, « Synthèse in vitro de l'ADN sur une matrice d'ARN par une transcriptase d'*Escherichia coli* ». *C.R. Acad. Sci.*, 1972, 274, pp.2801-2804 (série D).

61. - M. BELJANSKI, C. BONISSOL, P. KONA, « Transformation des cellules K.B. induites par la showdomycine ». *C.R. Acad. Sci.*, 1972,274,pp.3116-3119 (série D).

62. - M. BELJANSKI, P. MANIGAULT, "Genetic transformation of bacteria by RNA and loss of oncogenic power properties of *Agrobacterium tumefaciens*. Transforming RNA as template for DNA synthesis". Sixth Miles International Symposium on Molecular Biology. Ed.F.Beers and R.C.Tilghman. The John Hopkins University Press, Baltimore, 1972, pp.81-97.

63. - M. BELJANSKI, « Séparation de la transcriptase inverse de l'ADN polymérase ADN dépendante. Analyse de l'ADN synthétisé sur le modèle de l'ARN transformant ». *C.R. Acad. Sci.*, 1973,276,pp.1625-1628 (série D).

64. - M. BELJANSKI, M. PLAWECKI, "Transforming RNA as a template directing RNA and DNA synthesis in bacteria". In Niu and Segal (eds), *The Role of RNA in Reproduction and Development*. North Holland Publ.Co., 1973,pp.203-224.

65. - M. PLAWECKI, M. BELJANSKI, « Synthèse in vitro d'un ARN utilisé comme amorceur pour la réplication de l'ADN ». *C.R. Acad. Sci.*, 1974,278,pp.1413-1416 (série D).

66. - M. BELJANSKI, Y. AARON-DA-CUNHA, M.S. BELJANSKI, P. MANIGAULT, P. BOURGAREL, "Isolation of the tumor-inducing RNA from Oncogenic and Nononcogenic *Agrobacterium tumefaciens*". *Proc. Nat. Acad. Sci.* (USA), 1974,71,pp.1585-1589.

67. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, « RNA-bound Reverse Transcriptase in *Escherichia coli* and in vitro synthesis of a complementary DNA ». *Biochemical genetics*, 1974, 12, pp.163-180.

68. - M. BELJANSKI, P. MANIGAULT, M.S. BELJANSKI, Y. AARON-DA-CUNHA, "Genetic transformation of *Agrobacterium tumefaciens* by RNA and nature of the tumor inducing principle". First Intern. Congress of the Intern. *Assoc. of Microbiol. Soc.* Tokyo I.A.M.S., 1974,1,pp.132-141.

69. - M. BELJANSKI, M. S. BELJANSKI, M. PLAWECKI, P. MANIGAULT, « ARN-fragments, amorceurs nécessaires à la réplication « in vitro » des ADN ». *C.R. Acad. Sci.*, 1975,280,pp.363-366 (série D).

70. - M. BELJANSKI, L. CHAUMONT, C. BONISSOL, M. S. BELJANSKI, « ARN-fragments inhibiteurs « in vivo » de la multiplication des virus du fibrome de Shope et de la vaccine ». *C.R. Acad. Sci.*, 1975,280,pp.783-786 (série D).

71. - M. BELJANSKI, « ARN-amorceurs riches en nucléotides G et A indispensables à la réplication in vitro de l'ADN des phages YX174 et lambda ». *C.R. Acad. Sci.*, 1975,280,pp.783-786 (série D).

72. - L. LE GOFF, Y. AARON-DA-CUNHA, M. BELJANSKI, "RNA fraction from several nononcogenic strains of *Agrobacterium tumefaciens* as tumor inducing agent in *Datura stramonium*". XIIth Intern. *Bot. Congress.* Résumés. Leningrad, 1975.

73. - M. BELJANSKI, Y. AARON-DA-CUNHA, "RNA fraction from others sources than *Agrobacterium tumefaciens* as tumor inducing agent in *Datura stramonium*". Workshop Third Intern. Congress of Virology, Madrid, 1975,p.15.

74 . - L. LE GOFF, Y. AARON-DA-CUNHA, M. BELJANSKI, « Un ARN extrait d'*Agrobacterium tumefaciens* souches oncogènes et non oncogènes, éléments indispensables à l'induction des tumeurs chez *Datura stramonium* ». *Canadian J. of microbiology*, 1976,22,pp.694-701.

75. - M. BELJANSKI, Y. AARON-DA-CUNHA, "Particular small size RNA and RNA fragments from different origins as tumor inducing agents in in *Datura stramonium*". *Molec. Biol. Reports*, 1976,2,pp.497-506.

76. S.K. DUTTA, M. BELJANSKI, P. BOURGAREL, "Endogenous RNA-bound RNA dependent DNA polymerase activity in *Neurospora crassa*". *Exp. Mycology*, 1977,1,pp.173-182.

77. L. LE GOFF, Y. AARON-DA-CUNHA, M. BELJANSKI, « Polyribonucleotides, agents inducteurs et inhibiteurs des tissus tumoraux ». Conf. Intern. Montpellier (1978) - Résumés.

78. - M. BELJANSKI, P. BOURGAREL, M.S. BELJANSKI, « Découpage des ARN ribosomiques d'*Escherichia coli* par la ribonucléase U2 et transcription in vitro des ARN-fragments en ADN complémentaires ». *C.R. Acad. Sci.*, 1978, 286,pp.1825-1828 (série D).

79. - M. BELJANSKI, M. PLAWECKI, P. BOURGAREL, M. S. BELJANSKI, « Nouvelles substances (R.L.B.) actives dans la leucopoïese et la formation des plaquettes ». *Bull. Acad. Nat. Med.*, 1978,162,Volume n°6,pp.475-781.

80. - M. STROUN, Ph. ANKER, M. BELJANSKI, J. HENRI, Ch. LEDERREY, M. OJHA, P. MAURICE, "Presence of RNA in the nucleo-protein complex spontaneously released by human lymphocytes and frog auricles". *Cancer Res.*, 1978,38, pp.3546-3551.

81. - M. BELJANSKI, L. LE GOFF, Y. AARON-DA-CUNHA, "Special short dual-action RNA fragments can both induce and inhibit crown-gall tumors". *Proc. 4th Conf. Plant Path. Bacteria* Angers, 1978, pp.207-220.

82. - M. BELJANSKI, L. LE GOFF, « Stimulation de l'induction - ou inhibition du développement - des tumeurs de crown-gall par des ARN-fragments U2. Interférence de l'auxine ». *C.R. Acad. Sci.*, 1979,288,pp.147-150 (série D).

83. - M. BELJANSKI, M. PLAWECKI, "Particular RNA fragments as promoters of leucocytes and platelet formations in rabbits". *Exp. Cell Biol.*, 1979,47, pp.218-225.

84. - M. BELJANSKI, "Oncotest: a DNA assay system for the screening of carcinogenic substances". *IRCS Medical science*, 1979,47, pp.218-225.

85. - L. LE GOFF, M. BELJANSKI, "Cancer/anti-cancer dual action drugs in crown-gall tumors". *IRCS Medical Science*, 1979, 7, p.476.

86. - M. BELJANSKI, "Oligoribo-nucleotides, promoters of leucocyte and platelet genesis in animals depleted by anticancer drugs". NCI-EORTC Symposium on nature, prevention and treatment of clinical toxicity of anticancer agents. Institut Bordet, Bruxelles, 1980.

87. - M. BELJANSKI, M. PLAWECKI, P. BOURGAREL, M.S. BELJANSKI, "Short chain RNA fragments as promoters of leucocyte and platelet genesis in animals depleted by anti-cancer drugs". In the Role of RNA in Development and Reproduction. Sec. Int. Symposium, april 25-30, 1980, pp.79-113. Science Press Beijing. M.C. Niu and H.H. Chuang Eds Van Nostrand Reinhold Company.

88. - M. BELJANSKI, P. BOURGAREL, M.S. BELJANSKI, "Correlation between in vitro DNA synthesis, DNA strand separation and in vivo multiplication of cancer cells". *Expl. Cell. Biol.*, 49,1981,pp.220-231.

89. - M. PLAWECKI, M. BELJANSKI, "Comparative study of *Escherichia coli* endotoxin, hydrocortisone and Beljanski Leucocyte Restorers activity in cyclophosphamide-treated rabbits". Proc. of the Soc. for *Exp. Biol. and Med.*, 168,1981,pp.408-413.

90. - M. BELJANSKI, L. LE GOFF, M.S. BELJANSKI, "Differential susceptibility of cancer and normal DNA templates allows the detection of carcinogens and anticancer drugs". Third NCI-EORTS Symp. on new drugs in Cancer theraphy, Institut Bordet, Bruxelles, 1981.

91. - L. LE GOFF, M. BELJANSKI, "Crown-gall tumor stimulation or inhibition: correlation with DNA strand separation". *Proc. Fifth Conf. Plant Path. Bact. Cali*, 1981,p.295-307.

92. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, "Selective inhibition of in vitro synthesis of cancer DNA by alkaloids of b-carboline class". *Expl. Cell. Biol.*, 50, 1982,pp.79-87.

93. - L. LE GOFF, M. BELJANSKI, « Agonist and/or antagonists effects of plant hormones and an anticancer alkaloid on plant structure and activity » *IRCS Med. Sci.*, 10, 1982,pp.689-690.

94. - M. BELJANSKI, L. LE GOFF, A. FAIVRE-AMIOT, « Preventive and curative anticancer drug. Application to Crown-gall tumors » *Acta Horticulturae*, n°125, 1982,pp.239-248.

95. - M. BELJANSKI, « Oncotest: dépistage des potentiels cancérogènes et spécifiquement cancéreux. Conceptions et perspectives nouvelles en cancérologie ». *Environnement et nouvelle médecine*. n°2,1982,pp.18-23.

96. - M. BELJANSKI, L. LE GOFF, M. S. BELJANSKI, « In vitro Screening of Carcinogens using DNA of the His- Mutant of *Salmonella typhimurium* ». *Expl. Cell. Biol.*, 50, 1982,pp.271-280.

97. - M. BELJANSKI, L. LE GOFF, « Tumor promoter (TPA), DNA chain opening and unscheduled DNA synthesis ». *IRCS Med. Sci.*, 11, 1983, pp.363-364.

98. - M. BELJANSKI, M. PLAWECKI, P. BOURGAREL, M.S. BELJANSKI, « Leucocyte recovery whith short-chain RNA fragments in cyclophosphamide-treated rabbits ». *Cancer Treatment Reports*, 67, 1983,pp.611-619.

99. - M. BELJANSKI, « The Regulation of DNA Replication and Transcription. The Role of Trigger Molecules in Normal and Malignant gene expression ». *Experimental Biology and Medicine*, vol.8,Karger (1983),pp.1-190.

100. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, « Three alkaloids as selective destroyers of the proliferative capacity of cancer cells ». *IRCS Med. Sci.*, 12, 1984,pp.587-588.

101. - L. LE GOFF, J. ROUSSAUX, Y. AARON-DA-CUNHA, M. BELJANSKI, « Growth inhibition of crown-gall tissues in relation to the structure and activity of DNA » *Physiol. Plant.*, 64, 1985,pp177-184.

102. - L. LE GOFF, M. BELJANSKI, « The in vitro effects of opines and other compounds on DNAs originating from bacteria and from healthy and tumorous plant tissues ». *Expl. Cell. Biol.*, 53, 1985,pp.335-350.

103. - M. BELJANSKI, « Activation et inactivation des gènes: Incidence en cancérologie ». Aspect de la recherche. Université Paris-Sud, 1985,pp.56-62.

104. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, « Three alkaloids as selective destroyers of cancer cells in mice. Synergy with classic anticancer drugs ». *Oncology*, 43, 1986,pp198-203.

105. - M. BELJANSKI, L. LE GOFF, « Analysis of small RNA species: phylogenetic trends ». In DNA Systematics, vol.I: Evolution. Ed. S.K. Dutta CRC Press, Inc. Florida (1986), pp.81-105.

106. - M. BELJANSKI, T. NAWROCKI, L. LE GOFF, « Possible role of markers synthesized during cancer evolution: I- Markers in mamalian tissues ». *IRCS Med. Sci.* 14, 1986,pp.809-810.

107. - L. LE GOFF, M. BELJANSKI, « Possible role of markers synthesized during cancer evolution: II- Markers in crown-gall tissues ». *IRCS Med. Sci.* 14, 1986,pp.811-812.

108. - M. BELJANSKI, L. LE GOFF, M.S. BELJANSKI, « Régulation des gènes, cancer et prévention ». *Médecines nouvelles*, 15, 1986,pp.57-86.

109. - M. BELJANSKI, « Terminal deoxynucleotidyl transferase and ribonuclease activities in purified hepatitis-B antigen ». *Med. Sci. Res.*, 15, 1987,pp.529-530.

110. - M. BELJANSKI, S.K. DUTTA, « Differential synthesis and replication of DNA in the *Neurospora crassa* slime mutant versus normal cells: Role of carcinogens ». *Oncology*, 44, 1987,pp.327-330.

111. - S.K. DUTTA, M. BELJANSKI, « Particular RNA primer from growth medium differentially stimulates in vitro DNA synthesis and in vivo cell growth of *Neurospora crassa* and its slime mutant ». *Current Genetics*, 12, 1987,pp.283-289.

112. - M. BELJANSKI, L.C. NIU, M.S. BELJANSKI, S. YAN, M.C. NIU, « Iron stimulated RNA-dependent DNA polymerase Activity from goldfish eggs ». *Cellular and Molecular Biology*, 34, 1988,pp.17-25.

113. - L. LE GOFF, M. WICKER, M. BELJANSKI, « Reversible biophysical changes of DNAs from in vitro culturel non-tumour cells ». *Med. Sci. Res.*, 16, 1988,pp.359-360.

114. - M. STROUN, P. ANKER, P. MAURICE, J. LYAUTEY, C. LEDERREY, M. BELJANSKI, « Neoplastic Characteristics of the DNA Found in the Plasma of Cancer Patients ». *Oncology*, 16, 1989,pp.318-322.

115. - M. BELJANSKI, M.S. BELJANSKI, M. GRANDI « Resultati preliminari dell'impiego di tre alcaloidi nel carcinoma prostatico ». In *Tumori*, Instituo Nationale per le studio ed la cura dei tumori (ed. Lambrosiana), Vol. 75, suppl. 4,1989.

116. - M. BELJANSKI, « Cancer therapy: a New Approach ». *Deutsche Zeitschrift für Onkologie 5*, 22, 1990,pp.145-152.

117. - M. BELJANSKI, « Cancer et Sida. Nouvelles approches thérapeutiques ». *5èmes Entretiens Internationaux de Monaco*, 21-24 novembre 1990 (ed. du Rocher), pp.25-34.

118. - D. DONADIO, R. LORHO, J.E. CAUSSE, T. NAWROCKI, M. BELJANSKI,« RNA fragments (RLB) and Tolerance of Cytostatic Treatments in Hematology: a Preliminary Study about Two Non-Hodgkin Malignant Lymphoma Cases ». *Deutsche Zeitschrift für Onkologie*, 23, 2, 1991,pp.33-35.

119. - M. BELJANSKI, « Reverse Transcriptases in Bacteria: Small RNAs as Genetic Vectors and Biological Modulators ». *Brazil. J. Genetics*, 14, 4, 1991,pp.873-896.

120. - M. BELJANSKI, « Radioprotection of Irradiated Mice - Mechanisms and Synergistic Action of WR-2721 and R.L.B. ». *Deutsche Zeitschrift für Onkologie*, 23, 6, 1991,pp.155-159.

121. - M. BELJANSKI, « Overview: BLRs as Inducers of In Vivo Leucocyte and Platelet Genesis ». *Deutsche Zeitschrift für Onkologie*, 24, 2, 1992,pp.45-45.

122. - M. BELJANSKI, « A New Approach to Cancer Therapy ». Proceedings of the international seminar: Traditional Medicine: a Challenge of the 21st Century, 7-9 Nov. 1992, Calcutta (ed. in chief Biswapati Mukherjee).

123. - M. BELJANSKI, S. CROCHET, M.S. BELJANSKI, « PB100: A Potent and Selective Inhibitor of Human BCNU Resistant Glioblastoma Cell Multiplication ». *Anticancer Research*, vol.13, n°6A, Nov. Dec. 1993,pp.2301-2308.

124. - M. BELJANSKI, S. CROCHET, « Differential effects of ferritin, calcium, zinc and gallic acid on in vitro proliferation of human glioblastoma cells and normal astrocytes ». *J. Lab. Clin. Med.* 123:547-555, 1994.

125. - M. BELJANSKI, S. CROCHET, « The selective anticancer agent PB-100 inhibits interleukin-6 induced enhancement of glioblastoma cell proliferation in vitro ». *International Journal of Oncology*, 5:873-879, 1994.

126. - M. BELJANSKI, S. CROCHET, « Selective inhibitor (PB-100) of human glioblastoma cell multiplication ». *Journal of Neuro-Oncology*, Vol. 21, N°1, p.62, 1994.

127. - J.E. CAUSSE, T. NAWROCKI, M. BELJANSKI, « Human Skin Fibrosis Rnase Search for a Biological Inhibitor-Regulator ». *Deutsche Zeitschrift für Onkologie*, 26, 5, 1994,pp.137-139.

128. - M. BELJANSKI, S. CROCHET, « The anticancer agent PB100 concentrates in the nucleus and nucleoli of human glioblastoma cells but does not enter normal astrocytes ». *International Journal of Oncology* 7:81-85, 1995.

129. - M. BELJANSKI, « Novel selective nontoxic anticancer and antiviral agents ». *International Journal of Oncology*, Vol. 7. supplement, p. 983, October 1995.

130. - M. BELJANSKI, S. CROCHET, « The selective anticancer agents PB-100 and BG-8 are active against human melanoma cells, but do not affect non malignant fibroblasts ». *International Journal of Oncology* 8:1143-1148,1996.

131. - M. BELJANSKI, S. CROCHET, « Mitogenic effect of several interleukins, neuromediators and hormones on human glioblastoma cells, and its inhibition by the selective anticancer agent PB-100 ». *Deutsche Zeitschrift für Onkologie*, 28, 1, 1996, pp.14-20.

132. - M. BELJANSKI, « De novo synthesis of DNA - like molecules by polyaudeotide phosphorylase in vitro ». *J. Mol. Evol.* 1996, 42:493-499.

133. - M. BELJANSKI, « The anticancer agent PB-100, selectively active on malignant cells, inhibits multiplication of sixteen malignant cell lines, even multidrug resistant. » *Genetics and Molecular Biology*, 23, 1, 29-33 (2000).

Bibliographie

Associations - Revues

ACMOS – www.acmos.net
ALTERNATIVE SANTÉ – www.regain-sante.com
BIO Contact – biocontact@wanadoo.fr
COMBAT NATURE – www.combatnature.com
CRIIRAD – www.criirad.com
CRIIREM
FERME SAINTE-MARTHE – www.ferme-de-sainte-marthe.com
GREENPEACE – www.greenpeace.fr
HORIZONS SANTÉ
HORIZONS VIRTUELS – michel.dogna@horizonsvirtuels.org
L'ÉCOLOGISTE – www.ecologiste.com
NATURE & PROGRÈS – www.natureetprogres.org
NEXUS – www.nexus.fr
PRÉSENCES Association – (Cristallisations sensibles)
mailto:bravo@micronet.fr
SANTÉ PRATIQUE – www.spas-expo.com
SORTIR & CHOISIR Autrement – www.Sortir-Autrement.com
STÉLIOR Associations, BP 21, CH-1247 Anières, Suisse
Tél : 0041 22 751 36 36   Fax : 0041 22 751 35 36
www.stélior.com – www.hyperactif.net – www.sansgluten
www.delta6desaturase.com
TERRE VIVANTE

Ouvrages

Altenbach G & Legrais B - *Traité d'écologie de l'habitat* - Guy Trédaniel Éditeur, 1993.

Ancelet Dr E - *Pour en finir avec Pasteur* - Éditions Marco Pietteur, 1998.

Apoteker A - *Du poison dans les fraises* - Éditions de La Découverte, 1999.

Aschieri A - *La France toxique* - Éditions de La Découverte, 1999.
Aubert C - *Soignons la Terre pour guérir les Hommes* - Le Courrier du livre, 1974.
Batmanghelidj F Dr - *Votre corps réclame de l'eau* - Éditions Trois Fontaines, 1994.
Beljanski M- *C.G. Nordau- Un novateur en biomédecine* - Éditions EVI Liberty Corp.
Beljanski Mirko - *Cancer : l'Approche Beljanski* - Éditeur EVI Liberty Corp.
Beljanski M&M - *La Santé confisquée* - Guy Trédaniel Éditeur.
Beljanski Monique - *Mirko Beljanski ou la chronique d'une «fatwa» scientifique* - Guy Trédaniel Éditeur.
Belpomme Pr D - *Ces maladies créées par l'homme* - Albin Michel, 2004.
Bird C- Tompkins P - *La Vie secrète des plantes* – Éditions Presses-Pocket.
Bölling G - *LeJeûne* - Éditions La plage, 2004.
Bossard C – *Guide de l'électricité biocompatible* - Édition des dessins et des mots, 2006.
Bourguignon C - *Le Sol, la terre et les champs* - Éditions Sang de la Terre, 2002.
Bourre J-M - *La Diététique du cerveau* - Éditions Odile Jacob, 1990.
Brousse Simone, *Médecine, le grand tournant vers la médecine quantique*, Edition du Dauphin, 2004.
Cannenpasse-Riffard & Danze - *Précis de bioélectronique* - Éditions Marco Pietteur, 1996.
Chervet S - *Enquête sur un survivant illégal* – Guy Trédaniel Éditeur.
Collard J-C - *Le guérisseur de Châtillon* – Guy Trédaniel Éditeur.
Coquelle D - *L'antenne de Lécher* – Librairie de l'inconnu.
Coffe J-P - *Consommateurs, révoltons-nous !* – Éditions Plon, 2004.
Collin J - *L'insoutenable vérité de l'eau* – Guy Trédaniel Éditeur, 1997.
Collin J - *L'eau, le miracle oublié* - Guy Trédaniel Éditeur, 1993.
Couplan F - *Le véritable régime crétois* - Fayard, 2002.
Couplan F- Veyrat M - *Déguster les plantes sauvages* - Éditions Sang de la Terre, 2000.
Danze J-M - *Le système Mora* - Éditions Encre, 1992.
Darche E - *Mon alimentation, mon meilleur médecin !* – Testez Éditions, 2007.
De Brouwer Dr L - *Cette bouffe qui nous tue ...* - auto-édition, 1995.
De Funès Patrick - *Médecin malgré moi* - Éditions Le Cherche Midi, 2008.
Desbrosses P - *L'Intelligence verte* - Éditions Du Rocher, 1997.
Dextreit R - *La Méthode harmoniste* - Éditions Vivre en harmonie, 1996.
Dogna M - *Prenez en main votre santé* - Guy Trédaniel Éditeur, 2006.
Dubois G - *Le Rideau de fumée* - Éditions du Seuil, 2003.
Dufour A & Festy D - *La révolution des Oméga 3* - Éditions Leduc.S, 2004.
Dufty W - *Le Roman noir du sucre blanc* - Guy Trédaniel Éditeur, 1985.
Emoto M - *Messages de l'eau* - Hado Kyoikusha co / Japon, 2001.
Emoto M - *Les messages cachés de l'eau* - Guy Trédaniel Editeur, 2004.
Fischler C - *L'Homnivore* - éditions Odile Jacob, 2001.
Fleck G & Garel J-P - *Les réseaux géo biologiques* - éditions Trois Fontaines, 2000.
Florian R - *Médecin des murs* - Bio-Espace éditions, 1995.
Garel J-P - *L'Horreur alimentaire* - Éditions Sang de la terre, 2001.
Geoffroy H-CH - *Tu vivras cent ans* - Éditions La vie claire, 1977.
Goldminc M & Aubert C - *Vêtement, la fibre écologique* - Éditions Terre vivante, 2001.
Guillain F - *Manger Bio c'est pas cher* - Édition Jouvence, 2005.
Hadjo G - Sünder R - *Grand livre de l'effet Kirlian* - Éditions Trajectoire, 1998.
Hadjo G - *Les États modifiés de conscience* - Guy Trédaniel Éditeur.
Hadjo G - *La nouvelle frontière de l'invisible* - Guy Trédaniel Éditeur.
Herta Hafer, *La Drogue cachée : les phosphates alimentaires*, Editions du Madrier.
Herzog Dr B - *Les 7 fléaux, le péril écologique* - Éditions du Cram, 2003.
Herzog Dr B - *Le Transgénique* - Éditions du Cram, 2000.
Jacquier R - *De l'atome à la vie* - Éditions René Jacquier, 1981.

Janecek H- Beljanski M- *Santé & Longévité*, Guy Trédaniel Éditeur.
Jérémie J - *L'Homme, ses ondes inconnues* - auto-édition, 1995.
Joyeux H - *Changer d'alimentation* - Éditions F.X de Guibert, 1992.
Kalmar Dr J M - *Le Cri de la Terre* - Éditions Dangles, 1986.
Kaplan M - *Alimentation sans gluten ni laitages* - Éditions Jouvence, 2007.
Kieffer D - *L'homme empoisonné* - Éditions Jacques Grancher, 1993.
Kousmine Dr C - *Soyez bien dans votre assiette* - Éditions Sand le corps à vivre, 1980.
Kousmine Dr C - *Sauvez votre corps !* - Éditions Robert Laffont, 1987.
Lance P - *Savants maudits, chercheurs exclus* - Guy Trédaniel Éditeur, 2001… (3 tomes).
Laroche-Walter - *Lait de vache : Blancheur trompeuse* - éditions Jouvence, 1998.
Layet M - *L'Énergie secrète de l'Univers* - Guy Trédaniel Éditeur, 2006.
Layet M, Rivassi M, Gouhier C - *Survivre au téléphone mobile et aux réseaux sans fil* - Le Courrier du livre.
Le Chapellier J-M-P - *La Bio-construction* - Guy Trédaniel Éditeur, 1993.
Le Berre N - *Le lait, une sacrée vacherie* - Éditions Charles Corlet, 1990.
Le Berre N & Queinnec H - *Soyons moins lait* - éditions Terre Vivante, 2000,2004.
Le Goff L - *Nourrir la vie* - Éditions Roger Jollois, 1997.
Le Goff L - *Manger bio, c'est pas du luxe* - Éditions Terre vivante, 2007.
Lehnisch E - *Consommateurs, ce que l'on vous cache* - éditions Orban, 1999.
Leperlier Jean-Paul - *Loïc Le Ribault* - Guy Trédaniel Éditeur, 2007.
Lobé A - *La Fée électricité : fée ou sorcière ?*, Santé Publique Éditions, 2007.
Longo Jeannie - *Vivre en forme* - Éditions Anne Carrière, 2002.
Méar G - *Nos maisons nous empoisonnent* - Éditions Terre vivante, 2003.
Mérien D - *Les Sources de l'alimentation humaine* - Éditions Nature et vie, 1981.
Mérien D - *Compatibilités alimentaires* - Éditions Nature et vie, 1989.
Méry A - *Les Végétariens* - Éditions La plage, 2002.
Mosseri A I - *La Santé par la nourriture* - Le Courrier du livre, 1974.
Mosseri A I - *La Nourriture idéale* - Le Courrier du livre, 1976.
Nogier Dr R - *Ce lait qui menace les femmes* - Éditions du Rocher, 2000.
Nugon-Baudouin L - *Toxic-Bouffe* - Éditions JC Lattès, 1994.
Nugon-Baudouin L - *Toxic-Bouffe le dico* - Éditions J'ai lu, 2001.
Ostrander S- Schroeder L - *Nouvelles recherches sur les phénomènes Psi* - R Laffont, 1977.
Perucca F & Pouradier G - *Des poubelles dans nos assiettes* - éditions Michel Lafon, 1996.
Perucca F & Pouradier G - *La Bouffe d'égout* - Éditions Ramsay, 1999.
Reygade JC - *Bien alimentairement vôtre* - auto-édition, 2003.
Reymond W- *Toxic*- Édition J'ai lu, 2007.
Robin M-M - *Le Monde selon Monsanto* - éditions Arte, Éditions La découverte, 2008.
Rodet JC & Layet M - *Quinton, le sérum de vie* - Le Courrier du livre, 2008.
Rueff Dr D - *Oméga 3, Mieux vivre et préserver sa santé* - Éditions Jouvence, 2004.
Talbot M - *L'univers n'est pas un hologramme* - Éditions Pocket, 1994.
Santini R - *Notre santé face aux champs électriques et magnétiques* - éditions Suly, 1995.
Santini R - *Téléphones cellulaires, DANGER ?* - Marco Pietteur éditeur, 1998.
Semelle D - *ABC de la géobiologie* - Jacques Grancher éditeur, 1993.
Séralini G E - *Le Sursis de l'espèce humaine* - Éditions Belfond, 1997.
Séralini G E, *Ces polluants affaiblissent notre corps*, professeur Gilles-Eric Séralini.
Serog Dr P - *La Diététique de la peau* - Éditions du Rocher, 2000.
Servan-Schreiber Dr D - *Guérir* - Éditions Robert Laffont, 2003.
Servan-Schreiber Dr D - *Anticancer* - Éditions Robert Laffont, 2007.
Sheldrake R - *Les Pouvoirs inexpliqués des animaux* - Éditions du Rocher, 2001.

Shelton H M - *Le Jeûne* - Le Courrier du livre, 1970.
Simon Sylvie - *Vaccination : l'overdose* - Éditions Déjà, 1999.
Simon Sylvie - *La Dictature médico-scientifique* - Éditions Filipacchi, 1999.
Simon Sylvie - *La Nouvelle Dictature médico-scientifique* - Éditions Dangles, 2006.
Simon Sylvie - *Autisme et vaccinations* - Guy Trédaniel Éditeur, 2007.
Simon Sylvie - *Aspartame* - Guy Trédaniel Éditeur, 2008.
Simon Sylvie & Vercoutière Dr M - *Vaccin hépatite B* - Éditions Marco Pietteur, 2001.
Simoneton A - *Radiations des aliments* - Le Courrier du livre, 1971.
Smith C W & Best S - *L'Homme électromagnétique* - Éditions Encre, 1995.
Souccar T & Robard I - *Santé, mensonges et propagande* - Éditions du Seuil, 2004.
Souccar Thierry - *Lait, mensonges et propagande* - Éditions Thierry Souccar, 2007.
Stoll A L, M.D - *Les Oméga 3* - Éditions Du Roseau, 2005.
Tall Schaller - *Graines germées : santé, vitalité, beauté* – Ed. Vivez Soleil, 1996.
Toussaint D - *La Révolution par l'Alimentation* - Éditeur CIRIS, 2005.
Talbot M - *L'Univers est un hologramme* - Pocket, 1995.
Vachon C - *Pour l'amour du bon lait* – Éditions Convergent, 2002.
Vandana S - *Le Terrorisme alimentaire* - Librairie A.Fayard, 2001.
Vasey C - *Gérer votre équilibre acido-basique* - Éditions Jouvence, 1999.
Vasey C - *Quand le corps a soif* - Éditions Jouvence, 2007.
Veillerette F - *Pesticides* - Éditions Terre vivante, 2002.
Violet M - *Le Secret des Patriarches* + cassette audio - auto-édition.
Wattiez-Fichaux B - *La Nouvelle Cuisine familiale* - Éditions Gabriandré, 2003.
Weill P - *Tous gros demain ?* - Éditions Plon, 2007.
Willem Dr J P - *Le Secret des peuples sans cancer* - Éditions du Dauphin, 1994.
Willem Dr J P - *Le Secret du régime crétois* - Éditions du Dauphin, 1999.
Willem Dr J P - *Les Clefs d'une insolente longévité* - Éditions du Dauphin, 1999.

Quelques adresses utiles

ARTAC
57/59 rue de la Convention
75015 Paris
Tel: 01 45 78 53 53 Fax : 01 45 78 53 50
Artac.cerc@gmail.com www.artac.info

ASSOCIATION STELIOR
Case postale 21, 1204 Anières, Suisse
Tel: 0041 (0) 900 20 30 00
E-mail: elke@hyperactif.org

NATURAL SOURCE INTERNATIONAL, LTD.
150 East 55th Street, 2nd Floor - New York, NY 10022-USA
Tél. : 001 212 308 7066 - Fax : 001 212 593 3925
info@natural-source.com www.natural-source.com
Diffuse les compléments alimentaires " A Beljanski® Product ".

CIRIS / CENTRE D'INNOVATIONS, DE RECHERCHES ET D'INFORMATIONS SCIENTIFIQUES
Les bénévoles du CIRIS
16 chemin de Saint James, BP 9, 17750 Dolus d'Oléron
Tél : 04 74 56 58 00 Tél répondeur/fax : 05 46 75 39 75

CRIIREM, CENTRE DE RECHERCHE ET D'INFORMATIONS INDÉPENDANTES SUR LES RAYONNEMENTS ÉLECTROMAGNÉTIQUES
11 rue Edith Piaf
72 000 Le Mans
Tel : 02 43 21 18 69
contact@criirem.org
www.criirem.org

ROBIN DES TOITS
55 rue Popincourt
75011 Paris
Tél : 01 43 55 96 08
contact@robindestoits.org – www.robindestoits.org

MDRGF (MOUVEMENT POUR LES DROITS ET LE RESPECT DES GÉNÉRATIONS FUTURES)
www.mdrgf.org

RÉSEAU ENVIRONNEMENT SANTÉ
40 rue de Malte
75011 Paris
Tél : 01 45 79 07 59 res.contact@free.fr
Pétition pour l'interdiction du Bisphénol A (BPA) dans les plastiques alimentaires.
À signer sur le site de cyberacteurs : www.cyberacteurs.org, cliquez sur @ctions et recherchez Action N° 304

AMAP : ASSOCIATION POUR LE MAINTIEN DE L'AGRICULTURE PAYSANNE
Association loi 1901 instituant un partenariat entre paysans et consommateurs.
1200 Amap en fonction ou en projet.
www.reseau-amap.org ou http://miramap.org

PRONATURA
Leader européen de la commercialisation de fruits et légumes bio.

MAGASINS BIO
La vie claire
Bio Coop
Satoriz
Et bien d'autres...

G - 9,8
Dessous éthiques 100 % bio
Tél : 01 46 31 22 61 – www.g98.fr
Micro fibres de lempur, (à partir du pin blanc du Canada), offre « le confort de la soie, la souplesse du lycra, la douceur du cachemire et la fraîcheur du lin. »

CELNAT
ZI de Blavory - 43700 St Germain Laprade
Tél. : 04 71 03 04 14
www.celnat.fr
diffuse entre autres la poudre instantanée de jus d'herbe d'orge « Green Magma » qui est un supplément alimentaire complet destiné à prévenir les carences liées à une alimentation déficiente. Il contribue à une alimentation naturelle, saine et équilibrée.

HARMONISEUR MÉTABOLIQUE UNIVERSEL
REGULAT FRANCE - BP 60409 - 67412 Illkirch Cedex
Tél. : 0810 12 16 19 - Fax : 03 88 67 16 33
www.regulat.fr
Diffuse un produit révolutionnaire naturel qui règle de nombreux problèmes. Il s'agit d'enzymes européennes capables d'éliminer les toxines du corps et de stimuler les processus d'auto-guérison.

ASSOCIATION KOKOPELLI
131, Impasse des Palmiers - 30319 ARLES Cedex
Tél. : 04 66 30 00 55 - Fax : 04 66 30 61 21
kokopelli.semences@wanadoo.fr www.kokopelli.asso.fr
Les amoureux du jardinage pourront se procurer à cette adresse des semences porteuses de vie car utilisables à l'infini si vous avez le savoir-faire. Offrez des semences à vos amis (environ 2 000 variétés) ou des pieds de tomates. Vous ferez plaisir et participerez ainsi à résoudre la faim dans le monde. Vous retrouverez le goût des bons légumes...

FERME SAINTE-MARTHE

BP. 70404

49004 Angers cedex 01

Tél : 08 91 70 08 99

www.fermedesaintmarthe.com – contact@fermedesaintemarthe.com

Les semences, plantes et arbustes sont bio et d'origine. Les légumes anciens sont une fête pour les yeux et le palais.

FRANÇOIS COUPLAN

Ethnobotaniste, livres, stages découverte plantes sauvages, comestibles et médicinales.

Haut-Ourgeas, 04330 Barrême

Tél : 04 92 34 25 29

www.couplan.com – fr@couplan.com

BOL D'AIR JACQUIER

HOLISTE

Le Port - 71110 ARTAIX

Tél. : 03 85 25 29 27 - Fax : 03 85 25 13 16

www.holiste.com

pour aider durablement votre corps à être pleinement lui-même, pour disposer d'une oxygénation efficace qui stimule la protection des cellules contre les radicaux libres, pour lutter contre la pollution de l'organisme, le stress, la fatigue, le vieillissement et la difficulté de concentration.

EAU DYNAMISÉE

Laboratoire Marcel VIOLET

82, rue Saint Lazarre - 75009 PARIS

Tél. : 01 42 80 43 54 - Fax : 02 42 80 43 79

SILICIUM ORGANIQUE

Silicium Espana S.L

Apartado de Correos 71

33450 Piedras Blancas, Asturias, Espana

Tél. : (34) 902 36 24 22 - Fax : (34) 985 50 73 07

Le G5 de Loïc Le Ribault (LLR) est à commander en Espagne.

OSMOSE INVERSÉE

Sarl CYTOBIOTECH

BP 90054, 34983 St Gély du Fesc

Tél : 04 67 67 02 42

www.dileka.fr

LAIT DE JUMENT

Jum'Vital

Laboratoire Jum'Lac, Domaine de la Voie Lactée, Eschwiller, 57720 Volmunster

Tel: 03 87 96 77 37

www.jumvital.com

LIGUE NATIONALE POUR LA LIBERTÉ DES VACCINATIONS (LNPLV)

BP 816

74016 Annecy Cedex

Tel: 04 50 10 12 09

E-mail: contacts@infovaccin.fr

NATURE ET PROGRÈS

16, avenue Carnot

30100 Alès

Tél : 04 66 91 21 98

www.natureetprogres.org

JACHÈRE MELLIFÈRE

Le jardin de Sauveterre, Laboutant, 23220 Moutier Malcard

Tél : 05 55 80 60 24

www.chez.com/sauveterre

ADRIEN REYGADE

Monbéjan

32130 Savignac- Mona

www.monbejan.com – info@monbejan.com

CHOIX DE VIE / TECHNOVITAL
Conseiller en environnement électromagnétique
+ techniques de filtration et dynamisation de l'eau

JEAN-PIERRE SCHERRER
38 rue des Carrières 68110 Illzach
Tél : 03 89 50 48 99
www.choix-de-vie.com / www.technovital.com
info@choix-de-vie.com / info@technovital.com

Quelques textes à connaître

Dans le respect de la liberté, de l'intégrité et de la dignité humaine dans le cadre de la médecine et de la biologie.

CODE CIVIL

Livre 1 - Titre 1 - Chapitre II "Du respect du corps humain"

Art. 16 : La loi assure la primauté de la personne, interdit toute atteinte à la dignité de celle-ci et garantit le respect de l'être humain dès le commencement de sa vie.

Art. 16-1 : Chacun a droit au respect de son corps. Le corps humain est inviolable.

Art. 16-3 : Il ne peut être porté atteinte à l'intégrité du corps humain qu'en cas de nécessité médicale pour la personne. Le consentement de l'intéressé doit être recueilli préalablement.

Art. 16-4 : Nul ne peut porter atteinte à l'intégrité de l'espèce humaine.

CONVENTION SUR LES DROITS DE L'HOMME ET LA BIOMÉDECINE

Chapitre I - Art. 1 : Les parties à la présente convention protègent l'être humain dans sa dignité et son identité, et garantissent à toutes personnes, sans discrimination, le respect de son intégrité et de ses autres droits et libertés fondamentales à l'égard des applications de la biologie et de la médecine.

Art. 2 : "Primauté de l'être humain" : l'intérêt et le bien de l'être humain doivent prévaloir sur le seul intérêt de la société ou de la science.

CHARTE DES DROITS FONDAMENTAUX DE L'UNION EUROPÉENNE

Chapitre I - Art. 1 : La dignité humaine est inviolable. Elle doit être respectée et protégée.

Art. 3 : Toute personne a droit à son intégrité physique et mentale. Dans le cadre de la médecine et de la biologie, doit notamment être respecté le consentement libre et éclairé de la personne concernée selon les modalités définies par la loi.

CODE DE SANTÉ PUBLIQUE

Art. R4127-2 : Le médecin, au service de l'individu et de la santé publique, exerce sa mission dans le respect de la vie humaine, de la personne et de sa dignité.

Art. R4127-36 : Le consentement de la personne examinée ou soignée doit être recherché dans tous les cas. Lorsque le malade en état d'exprimer sa volonté refuse l'investigation ou le traitement proposé, le médecin doit respecter ce refus après avoir informé le malade de ses conséquences.

Art. L1111-2 : Toute personne a le droit d'être informée de son état de santé. Cette information porte sur les différentes investigations, traitements ou actions de prévention qui sont proposées, leur utilité, leur urgence éventuelle, leurs conséquences, les risques fréquents ou graves normalement prévisibles qu'ils comportent ainsi que sur les autres solutions possibles et sur les conséquences prévisibles en cas de refus.

Art. L1111-4 : Toute personne prend, avec le professionnel de santé et compte tenu des informations et des préconisations qu'il lui fournit, les décisions concernant sa santé.

Le médecin doit respecter la volonté de la personne après l'avoir informée des conséquences de ses choix. Aucun acte médical ni aucun traitement ne peut être pratiqué sans consentement libre et éclairé de la personne et ce consentement peut être retiré à tout moment.

CHARTE DES DROITS FONDAMENTAUX DE L'UNION EUROPÉENNE

Chapitre II - Art. 7 : Toute personne a droit au respect de sa vie privée et familiale, de son domicile et de ses communications.

Art. 8 : 1) Toute personne a droit à la protection des données à caractère personnel la concernant.

2) Ces données doivent être traitées loyalement, à des fins déterminées et sur la base du consentement de la personne concernée ou en vertu d'un autre fondement légitime prévu par la loi.

Toute personne a le droit d'accéder aux données collectées la concernant et d'en obtenir la rectification.

Remerciements

À tous ceux qui « ne veulent pas savoir, pas voir, pas comprendre ».

À tous ceux qui disent « si c'était vrai, ça se saurait », « si c'est en vente, ça ne peut pas être dangereux », bref, à tous ceux qui doutent, qui ne veulent pas ou qui ne peuvent pas changer, merci à eux, ils m'ont en fait encore plus motivée dans mes recherches.

Grâce à eux, j'ai encore plus travaillé, cherché, étudié, analysé, recoupé les informations. J'ai imaginé, fait des projections **à base de logique et bon sens**, ce qui est le plus utile dans la compréhension de la vie en général. J'ai suivi un mouvement naturel si bien décrit par **Démocrite** : « **On peut tout concevoir et découvrir par la pensée.** »

Je revendique pour chacun le droit à une libre opinion, le droit de dire et d'écrire sur ce qui concerne notre vie et survie. Personne ne doit censurer cette liberté et nous devons tous pouvoir nous exprimer sur ces sujets.

À tous ceux qui m'ont écoutée, encouragée, à ceux qui partagent la même façon d'appréhender notre mode de vie actuel et qui tentent de l'améliorer.

Eux aussi m'ont aidée à comprendre que nous ne sommes jamais seuls, qu'il existe toujours la possibilité de partager un mouvement créatif, positif, d'avancer ensemble. C'est une bonne voie pour se « brancher », se retrouver au sein de l'inconscient collectif.

Merci à Monique et Sylvie Beljanski, femmes de cœur, de courage et de convictions grâce à qui j'ai pu entrevoir qui était le professeur Mirko Beljanski, un chercheur précurseur doublé d'un grand humaniste, un homme libre et courageux.

Merci à Pilou Weidlich, Gilda Tchélébian et Jean-luc qui m'ont ouvert le cercle, un merci particulier pour Gérard Weidlich qui nous accompagne tous, mais de plus haut !

Merci au docteur Willem, fondateur de la Faculté Libre de Médecines Naturelles et d'Ethnologie et à Marie-Madeleine Jouan, si active et accueillante.

Merci à mes amis de cœur et de convictions, Sylvie Simon, Jacques Collin, Georges Hadjo, Dr Albert Claude Quemoun, Huguette et René Bickel, Jean-Yves Billien, Josepha et Jean-Pierre Scherrer, Dr Raphaël Cario, Marie-Françoise Tesson, Jean Montagard, Jean Celle, Loïc Le Ribault, Jean-Paul Leperlier.

Merci à tous mes fidèles amis, ici en Espagne, Mercedes, Mariano, Carmen et Jésus, Augustin et Mariella, Juan et Fernando, Charo et Alfredo Embid.

Merci à mon fils, Rémi, d'exister et de vivre fidèle à un mode de vie éthique, puisque c'est des nouvelles générations que pourra venir le changement.

Merci à mon père qui a emprunté le même chemin, à la suite de son petit-fils.

Merci à mon oncle, Jean, qui m'a aidée à la relecture de ce livre.

Et merci à mon mari, Jacques, qui ferme la boucle de la recherche d'une vie d'échanges, d'amitiés partagées, d'idées et de projets à réaliser ensemble.

Merci à vous tous, futurs lecteurs, je crois que personne n'écrit un livre sans penser à ceux qui vont le lire, cela a été mon cas. Si je devais dire en peu de mots ce qui a motivé ce livre, c'est l'amour, l'amour de l'autre, et je suis convaincue que « la première médecine, c'est l'amour », l'amour universel, désintéressé, qui peut revêtir différentes formes, gentillesse, aide, respect, compréhension, compassion, écoute de l'autre...

À tous, je vous adresse un cordial salut,

Dany Toussaint

Si vous souhaitez me contacter,

vous êtes les bienvenus et vous pouvez le faire par email :

lebienvivretoussaint@yahoo.fr

Achevé d'imprimer en décembre 2011
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : décembre 2011
N° d'impression : 112061

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®